فريق العمل
Team Work

..١ سر من أسرار السعادة

الكتاب

**١٠٠ سر من أسرار السعادة**

المؤلف

**Team Work**

المدير العام

**هشام عبد اللّه**

الإشراف العام

**أحمد بهيج**

Publisher

الناشر

1000 Books for Publishing

دار الألف كتاب للنشر والتوزيع

الألف كتاب طباعة نشر توزيع

كنوز العالم لا تساوي كتاب.. ونحن الألف كتاب..

فريق العمل

إعداد وتصحيح لغوي

محمود أبويوسف

إخراج داخلي

محمود جمال جميل

تصميم

جمال محمود عبد الجواد

رقم الإيداع

٢٠١٥/٢٦٩٥٨

الطبعة الأولى 2017

التجهيزات الفنية

الألف كتاب

# ١٠٠ سر من أسرار السعادة

فريق العمل
(تيم وورك)



Mobile:

(+2) 0100 50 98 106

(+2) 012 880 41 865

موبايل:

(+٢) ٠١٠٠ ٥٠ ٩٨ ١٠٦

(+٢) ٠١٢ ٨٨٠ ٤١ ٨٦٥

to contact us:

للتواصل:

info@the1000books.com

for booking:

للحجز:

books@the1000books.com

Visit our Website..

زوروا موقعنا الإليكتروني..

www.the1000books.com

Visit our page on Facebook..

زوروا صفحتنا على فيسبوك..

f www.facebook.com/1000.Books.Publishing



﴿فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاء وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللّهُ الأَمْثَالَ﴾

[الرعد: ١٧]

# المقدمـــــة

## أسرار السعادة النفسية:

«خطوة واحدة تتحركها.. لا يهم كيف قمت بها.. ولكن ما يهم هو ما فعلته بها»، وكل خطوات حياتنا نبحث فيها عن السعادة لنا أو لغيرنا، وهي تختلف من شخص لآخر، فهناك من يقول سأشعر بالسعادة عندما أنهي دراستي الجامعية، ولكن ماذا ستفعل بعد ذلك؟، وهناك من يقول سأكون سعيدًا لو فزت بهذه المسابقة، فماذا لو لم تفز بها.. هل تنتهي سعادتك؟

فالسعادة كما يرى علماء النفس هي حالة شعور، وليست حالة واقع مادي، فليس هناك سعادة في كثرة المال ولا شقاء في قلته، فالسعادة تكمن في العقل والقلب والشعور.

لذلك سنذكر لك مجموعة من النصائح التي تجعلك تشعر بالسعادة وتعيشها:

«لا تربط سعادتك بالمجهول».

نعم فعليك دائما أن تربط سعادتك بالحقيقة الثابتة، ولا تربطها بالمجهول، فتعيش طوال حياتك في توتر، بإنتظار شيء إذا تحقق فسوف تشعر بالسعادة، وحتى إذا تحقق فستكون السعادة لفترة محدودة.

فعلى سبيل المثال، لا تربط سعادتك بموقف معين أو شيء معين تنتظره، ولكن أشعر بالسعادة لأنك رجل أو لأنك ملتزم بعقيدة معينة، أو أن تعلم أن السعادة الدائمة هي في حب الله ورضاه.

لا تقل ماذا لو

لا تعترض على ما وقع لك، ولا تقول ماذا لو، وكما يقولون، فإن لو من عمل الشيطان، الذي لن يفعل أبدا شيئا لسعادتك.

لذا اقتنع بما حدث لك، وحاول أن تتأقلم معه، وتجد فيه ما يمكن أن يوفر لك السعادة التي تطلبها.

## لا تواجه مشكلاتك منفردا

حاول أن تشارك من تثق فيهم في مشكلاتك، ولا تقبع داخل صومعتك، فمن يدري قد تجد حلا لمشكلتك من خلال أحد أصدقائك.

واعلم تماما أن المشاركة مع الآخرين تقلل من همومك، وتزيد من احتمالات إيجاد أكثر من حل للخروج من المشكلة أو المأزق الذي أنت فيه.

## القناعة

سر هام من أسرار السعادة، فالقناعة هي مفتاح كل سعادة في الحياة، وهي الطريق إلى رضا الله، لذا اقنع بما لديك، ولا تطمع أو تشعر بالنقمة لأنك لم تتحصل على شيء معين.

## ركز في الأمال وليس المآسي

نعم العالم مليء بالمآسي والكوارث التي قد تحدث في أي مكان من بقاع الأرض، وأعلم أنك تتعاطف مع من يعانون في عالمنا هذا.

لكني ادعوك إلى أن تفكر في الآمال والمستقبل، وأن تسعى بشتى الطرق لإيجاد الطرق والوسائل المناسبة لإسعادهم، فبكاءك أو حزنك لن يفيدهم في شيء.

## ابتسم

احرص على أن تكون مبتسمًا وبشوشًا مع الناس لأن ذلك سينعكس على تعاملهم معك وبالتالي تستطيع أن تجد السعادة في كل مكان، فالسعادة التي تريدها تبدأ من وجودها بداخلك.

## اشغل نفسك

فزيادة وقت الفراغ يزيد من احتمالات الملل، لذلك اشغل نفسك بأي شيء تحبه أو هواية تقوم بها، فذلك كفيل لإحساسك بالسعادة.

## استمتع بما حولك

الله سخر لنا الكون له، لخدمتنا وسعادتنا، لماذا لا تستغل ذلك، فلديك الطبيعة مليئة بكل ما هو جميل ويبعث على النفس، لذا أدعوك إلى أن تتامل كل ما هو جميل حولك.

## نوم عميق

حاول أن تأخذ قسطًا وافرًا من النوم، وأن تحصل على كل ماتحتاجه من الراحة خلال اليوم، لأن عدم الراحة يسبب لك الأرق والقلق وبالتالي لن تشعر بالسعادة.

## تأقلم

هذا المقال دعوة لك لكي تكيّف نفسك وتتأقلم مع كل ما هو حولك، فالكون من حولك يتغير، ووقوفك مكانك يجعلك منعزلا عن الجميع، ويسبب لك الوحدة المعنوية، لذلك حول أن تعيش وتتعايش مع متغيرات البيئة والعصر.



# طريق السعادة النفسية

- - -



## هل أنت سعيد ؟

سؤال ينبغي أن تطرحه على نفسك.

قد تكون ذا ثروة هائلة ولا تكون سعيدًا... إذن السعاة ليست في المال.

قد تكون ذا شهرة كبيرة ولا تكون سعيدًا... إذن السعاة ليست في الشهرة.

قد تكون ذا علاقات إجتماعية رائعة ولا تكون سعيدًا... إذن السعاة ليست في تكوين العلاقات.

قد تكون ذا أسرة تحبهم ويحبونك ولا تكون سعيدًا... إذن السعاة ليست في الأسرة.

قد تكون ذا أسفار وتجوال بين البلدان ولا تكون سعيدًا... إذن السعاة ليست في الأسفار.

قد تكون ذا منصب مرموق ومكانة إجتماعية رفيعة ولا تكون سعيدًا... إذن السعاة ليست في المنصب والمكانة.

قد تكون كثير الضحك والمزاح ولا تكون سعيدًا... إذن السعاة ليست في ذلك..

ما السعادة إذن.. وكيف أحققها؟

السعادة شيء نفسي عندما نقوم بعمل نبيل..

السعادة قوة داخلية تشيع في النفس سكينة وطمأنينة.

السعادة مدد إلهي يضفي على النفس بهجة وأريحية.

السعادة صفاء قلبي ونقاء وجداني وجمال روحاني.

السعادة هبة ربانية، ومنحة إلهية، يهبها الله من يشاء من عباده جزاء

لهم على أعمال جليلة قاموا بها...

السعادة شعور عميق بالرضا والقناعة.

السعادة ليست سلعة معروضة في الأسواق تباع وتشترى، فيشتريها الأغنياء، ويحرم منها الفقراء.. ولكنها سلعة ربانية تبذل فيها النفوس والمنهج لتحصيلها والظفر بها.

السعادة في أن تدخل السرور على قلوب الآخرين، وترسم البسمة على وجوههم، وتشعر بالارتياح عند تقديم العون لهم وتستمتع باللذة عند الإحسان إليهم.

السعادة في تعديل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي مثمر.

السعادة في الواقعية في التعامل وعدم المثالية في النظر إلى الأشياء.

السعادة القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها من خلال التحكم بالانفعالات والأعصاب والمشاعر.

السعادة في العلم النافع والعمل الصالح.

السعادة في ترك الغل والحسد والنظر إلى ما في أيدي الآخرين.

السعادة في ذكر الله وشكره وحسن عبادته.

السعادة في الفوز بالجنة والنجاة من النار، والتمتع بالنظر إلى وجه الله الكريم، قال تعالى:

(وَأَمَّا الَّذِينَ سعِدوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَات وَالْأَرْض إِلَّا مَا شَاءَ رَبّكَ عَطَاءً غَيْرَ مَجْذوذٍ) [هود:108].

## كلمات في السعادة

السعيد منْ وعِظ بغيره.. والشقي من اتعظ به غيره.

قوام السعادة في الفضيلة.

السعادة في أن تحب ما تعمل، لا أن تعمل ما تحب.

السعيد من اعتبر بأمسه، واستظهر لنفسه، والشقي من جمع لغيره، وبخل على نفسه بخيره.

السعيد هو المستفيد من ماضيه، المتحمس لحاضره، المتفائل بمستقبله.

سعادة الإنسان في حفظ اللسان.

لا سبيل إلى السعادة في الحياة إلا إذا عاش الإنسان فيها حرًّا طليقًا من قيود الشهود وأسر الغرائز والهوى.

شديد حبّك للطاعة، وإقبال قلبك على مولاك، وحضورك في العبادة دليل على سبق السعادة.

السعادة لا تشترى بالمال ولكنها تباع به.

الإقبال على الله تعالى، والإنابة إليه، والرضا به وعنه، وامتلاء القلب من محبته، واللهج بذكره، والفرح والسرور بمعرفته، ثواب عاجل وجنة وعيش لا نسبة لعيش الملوك إليه ألبتة.

أكثر الناس يظنون السعادة فيما يتم به شقاؤهم.

بين الشقاء والسعادة تذكر عواقب الأمور.

## عنوان السعادة

ذكر الإمام (ابن القيم) أن عنوان سعادة العبد ثلاثة أمور هي:

1- إذا أنعم عليه شكر. 2- إذا ابتلي صبر.

3- إذا أذنب استغفر.

قال : «فإن هذه الأمور الثلاثة هي عنوان سعادة العبد وعلامة فلاحه في دنياه وأخراه، لا ينفك عبد عنها أبدًا».

## فوائد السعادة:

1. السعادة تمنح الإنسان راحة نفسية وقبولًا ذاتيًا..

2. السعادة تدخل على الأسرة السرور والروح والهدوء.

3. السعادة تربي الأولاد على طبيعة الحياة الإيجابية.

4. السعادة تساعد الإنسان على الإهتمام بالأهداف السامية بدلًا من الانشغال بالنفس والجسد.

5. السعادة تمنح الجسد انسجامية رائعة، مما يجعل أجهزة الجسد المتنوعة تعمل بكفاءة.

6. السعادة تعطي الشخص الفرصة لأن يكون مبدعًا ومخترعًا.

7. السعادة تُضفي على المجتمع الفرحة فينسجم وينتج.

## الخطوات العملية لتحقيق السعادة

كيف تكون سعيدًا ؟

يستطيع كل إنسان أن يصنع سعادته إذا التزم بقوانين السعادة وطبَّق خطواتها، وتكون قوة سعادته بحسب التزامه بتلك القوانين، وضعفها بحسب تفريط فيها.

أما خطوات السعادة التي تشكل قوانينها فقد تضمنتها النقاط التالية:

**1- آمن بالله تعالى:**

فلا سعادة بغير الإيمان بالله تعالى؛ بل إن السعادة تزداد وتضعف بحسب هذا الإيمان، فكلما كان الإيمان قويًا كانت السعادة أعظم، وكلما ضعف الإيمان؛ ازداد القلق والاكتئاب والتفكير السلبي، مما يؤدي إلى مرارة العيش أو التعاسة في الحياة.

**2- آمن بقدرة الله:**

فمن استشعر هذه القدرة الإلهية العظيمة التي لا حدود لها، لم تسيطر عليه الأوهام، ولم ترهبه المشكلات؛ لأن له ركنًا وثيقًا إليه عند حدوث المحن ومدلهمّات الأمور.

**3- آمن بقضاء الله وقدره:**

فالإيمان بالقضاء والقدر يبعث على الرضا القلبي والراحة النفسية والسكينة، ولذلك يقول النبي ﷺ: «عجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله خير؛ إن أصابته سرّاء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضرّاء صبر فكان خيرًا له»[ رواه مسلم ].

ما أروع هذا الحديث، وما أعظم دلالاته على السعادة الحقيقية..

الإيمان بالقضاء والقدر هو سبيل السعادة:

- الصبر على البلاء.
- الشكر على النعماء.
- ترك الاعتراض والتسخط على شيء من الأقدار..

كل ذلك يؤدي إلى الراحة والطمأنينة والسعادة.

**4- ليكن السعداء قدوتك في الحياة:**

وأعني بالسعداء الذين قدَّموا للبشرية خدمات جليلة مع اتصافهم بالإيمان بالله تعالى، وأول هؤلاء هو محمد بن عبدالله رسول الله ﷺ، فالسعادة كل السعادة في اتباع سبيله، والشقاء كل الشقاء في مفارقة هداه وترك سنته.

**5- تخلص من القلق النفسي:**

- القلق يؤدي إلى الحزن والاكتئاب.

- القلق يؤدي إلى الفشل في الحياة.
- القلق يؤدي إلى الجنون.
- القلق يؤدي إلى الأمراض الخطيرة.
- حاول اكتشاف أسباب القلق لديك، ثم عالج كل سبب على حدة.
- ناقش نفسك ومن حولك بهدوء ولا تلجأ إلى الانفعال.
- استثمر قلقك في التفوق الدائم والسعي نحو الأهداف النبيلة.
- ليكن قلقك فعالًا في العلاج مشكلاتك.
- كن بسيطًا ولا تلجأ إلى تعقيد الأمور.

**6- اعرف طبيعة الحياة:**

لابدّ في الحياة من كدر، ولابدّ من منغّصات، ولابدَّ فيها من توتر وابتلاء، فهذه الأمور من حكم الله سبحانه في الخلق، لينظر أيّنا أحسن عملًا، فالواجب أن نعرف طبيعة الحياة، ونتقبلها على ما هي عليه، ولا يمنع ذلك من دفع الأقدار بالأقدار، ومقاومة المكاره بما يذهبها، فإن معرفة طبيعة الحياة لا يعني سيطرة روح اليأس، بل عكس ذلك هو الصحيح.

**7- غير عاداتك السلبية إلى أخرى إيجابية:**

يقول الدكتور أحمد البراء الأميري : «إن اكتساب عادة عقلية (ذهنية أو نفسية) جديدة ليس أمرًا صعبًا، فهو يتطلب (21) يومًا». في هذه الأيام الإحدى والعشرين علينا أن:

1- نفكّر. 2- ونتحدّث.

3- ونتصرف وفق ما تمليه علينا العادة الجديدة المطلوبة.

4- وأن نتصور ونتخيّل بوضوح تام كيف نريد أن نكون.

إذا فكَّرت بنفسك وكأنك صرت بالشكل المطلوب، فإن هذا التصور يتحول إلىٰ حقيقة بالتدريج، وإلىٰ هذا يشير المثل القائل: الحلم بالتحلم، والعلم بالتعلم.

**8- سعادتك في أهدافك:**

إن سبب شقاء كثير من الناس هو عدم وجود أهداف يسعون إلىٰ تحقيقها، وقد تكون لهم أهداف ولكنها ليست نبيلة أو سامية، ولذلك فإنهم لا يشعرون بالسعادة في تحقيقها، أما الذي يحقق السعادة فهو الهدف النبيل، والغاية السامية.

إن الأهداف العظيمة تتيح للفرد أن يتجاوز العقبات التي تعترض طريقه، ويستطيع من خلال ذلك أن ينتج في وقت قصير ما ينتجه غيره في وقت كبير جدًا، فالمرء بلا هدف إنسان ضائع. فهل نتصور قائد طائرة يقلع وليس عنده مكان يريد الوصول إليه، ولا خارطة توصله إلىٰ ذلك المكان؟ ربما ينفذ وقوده، وتهوىٰ طائرته وهو يفكر إلىٰ أين سيذهب، وأين المخطط الذي يوصله إلىٰ وجهته !.

**9- خفف من آلامك:**

لاشكَّ أن الإنسان معرَّض للنكبات والمصائب، ولكنه لا ينبغي أن يتصور أن ذلك هو نهاية الحياة، وأنه الوحيد الذي ابتلي بتلك المصائب؛ بل عليه أن يخففها ويهونها علىٰ نفسه عن طريق:

أ- تصور كون المصيبة أكبر مما كانت عليه وأسوأ عاقبة.

ب- تأمل حال منْ مصيبته أعظم وأشدّ.

جـ- انظر ما أنت فيه من نعم وخير حرم منه الكثيرون.

د- لا تستسلم للإحباط الذي قد يصحب المصيبة.

**10- لا تنتظر الأخبار السيئة:**

إذا فكرت بإستمرار في البؤس، فإن خوفك يعمل بشكل مساوٍ لرغبتك، ويجذب إليك المصيبة، وتصبح أسباب هذه المصيبة قريبة منك بسبب خوفك وتشاؤمك. ومن الطبيعي أن يشتد قلقك فيستدعي مصيبة جديدة، وهكذا تدور في حلقة مفرغة من التفكير السلبي بالمصائب وتوقع الأخبار السيئة.

إنك عندما تذكِّر نفسك بأن الحياة قصيرة، وأن الأمور تتغير بسرعة فوف تجد قدرًا كبيرًا من النور في حياتك.

**11- انظر حولك:**

إذا نظرت في نفسك فوف تجد أشياء كثيرة تستحق الامتنان، وكذلك إذا نظرت في الأشياء المحيطة بك.

إننا جميعًا معتادون على أن لنا بيتًا نأوي إليه، وعملًا نزاوله، وأسرة تحيط بنا، ولذلك لا نشعر في الغالب بالسعادة تجاهها، ولكننا إذا تذكرنا زوال هذه الأشياء وحرماننا منها؛ فإن ذلك قد يكون سببًا للشعور بالسعادة بها.

**12- لا تجعل الأشياء العادية تكدر عليك حياتك:**

[COLOR=DarkOrchid]بعض الناس يتكدرون من حدوث أشياء بسيطة تحدث كل يوم ولا تستحق كل هذا العناء، فينتابهم التوتر والحزن الشديد بسبب كوب كسر أو جهاز تعطل، أو ثوب تمزَّق أو غير ذلك من الأشياء العادية، والواجب أن يتقبل الإنسان هذه الأمور العادية ولا يجعلها تصيبه بالإحباط أو تكدير الحال.

**13- اعلم أن السعادة في ذاتك فلماذا تسافر في طلبها:**

كلّ إنسان يملك قوىٰ السعادة وقوانينها، ولكن أغلب الناس لا يرون ذلك؛ لأنهم لا ينظرون إلىٰ أنفسهم، بل ينظرون إلىٰ الآخرين.

**حكاية حقل الألماس**

هي حكاية مشهورة عن مزارع ناجح عمل في مزرعته بجدّ ونشاط إلىٰ أن تقدم به العمر، وذات يوم سمع هذا المزارع أن بعض الناس يسافرون بحثًا عن الألماس، والذي يجده منهم يصبح غنيًا جدًا، فتحمس للفكرة، وباع حقله وانطلق باحثًا عن الألماس.

ظلَّ الرجل ثلاثة عشر عامًا يبحث عن الألماس فلم يجد شيئًا حتىٰ أدركه اليأس ولم يحقق حلمه، فما كان منه إلا أن ألقىٰ نفسه في البحر ليكون طعامًا للأسماك.

غير أن المزارع الجديد الذي كان قد اشترىٰ حقل صاحبنا، بينما كان يعمل في الحقل وجد شيئًا يلمع، ولما التقطه فإذا هو قطعة صغيرة من الألماس، فتحمس وبدأ يحفر وينقب بجدٍّ واجتهاد، فوجد ثانية وثالثة، ويا للمفاجأة! فقد كان تحت هذا الحقل منجم ألماس..

ومغزىٰ هذه القصة أن السعادة قد تكون قريبة منك، ومع ذلك فأنت لا تراها، وتذهب تبحث عنها بعيدًا بعيدًا.

**14- كن كالنحلة في نفع غيرك:**

أن السعداء هم أخلق الناس بنفع الناس، فالشخص الذي افتقد السعادة يجد الرضا دائمًا في إشعار غيره من الناس بأنهم تعساء. أما الرجل السعيد المستمتع بحياته فتزداد متعته كلما شاركه فيها الناس، وسواء كان سبب سرورك خبرًا سارًا أو مشهدًا طبيعيًا خلابًا، فإن سرورك لا يكتمل

حتى تنقل هذا الخبر لغيرك من الناس، أو تصحب غيرك ليتأمل معك المشهد الخلاب.

**15- ثق بقدرتك على التخلص من المشاكل:**

إن أفكارنا هي التي تلد كل شيء، وليس للحوادث من أهمية إلا في الحدود التي نسمح لها أن تغرس فينا أفكارًا سلبية مدمرة، فثق بقدرتك.

إن الناجحين يحتفظون في الأزمات والصعوبات بأمل زاهر لا يتزعزع، وهذا الأمل هو سبب معاودة النجاح.

تخيَّل عالمك الداخلي كحقل تنبت فيه كل فكرة من أفكارك.

راقب العواطف والأفكار التي تعتلج في نفسك وتساءل: ما هي الثمرة التي تعطيها هذه الفكرة؟ فإذا كانت الثمار من النوع الذي لا تريد اقتطافه فما عليك إلا أن تنتزع البذرة الصغيرة دون خوف، وتضع مكانها بذرة صالحة.

**16- تغلب على الخوف السلبي:**

إن الهواجس والإخفاق والشقاء والأمراض تولد غالبًا من الخوف، وإذا أردت السلامة والنجاح والسعادة والصحة؛ فيجب عليك أن تكافح الخوف وتكون كمن حكى الله تعالى عنهم في قوله:

(الَّذِينَ قَالَ لَهم النَّاس إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعوا لَكمْ فَاخْشَوْهمْ فَزَادَهمْ إِيمَانًا وَقَالوا حَسْبنَا اللَّه وَنِعْمَ الْوَكِيل فَانْقَلَبوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهمْ سوءٌ وَاتَّبَعوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّه ذو فَضْلٍ عَظِيم) [آل عمران: 173- 174].

**17- لا تعتقد أن مرضك مزمن**، وأن آلامك لا تنقطع أبدًا، فما من شيء يبقى في هذا العالم دون تجدد.

إنك تستطيع بقدرة تفكيرك المبدع أن تتجدد وتحيا حياة جديدة.

18- **لا تكن بائسًا:**

إذا اتفق الناس من حولك على أنك تحمل بلادة جدك مثلًا، وأنك لن تنجح في الحياة، ولن تكون محبوبًا فارفض هذا الزعم بشدة، واحذر من ثقل ماضٍ ليس هو ماضيك، واغرس في نفسك الصفات المعاكسة للعيوب التي يريدون إرهاقك بها.

19- **عليك أن توقف كل تفكير سلبي**، وكلَّ تأكيدٍ لبؤسك الحالي، أنكر الملموس وأكد الأمل، والنجاح، والصحة، والسرور، إنها هناك وراء الباب الذي أغلقه رفضك الإيمان بها، وهي لا تنتظر سوى ندائك لتظهر نفسها.

20- **احذر من تفكيرك أو كلامك**، فهو يحميك أو يعرضك للخطر:

قال رسول الله ﷺ: «إن الرجل ليتكلم بالكلمة من رضوان الله تعالى ما يظن أن تبلغ ما بلغت، فيكتب الله له بها رضوانه إلى يوم القيامة، وإن الرجل ليتكلم بالكلمة من سخط الله تعالى ما يظن أن تبلغ ما بلغت، فيكتب الله عليه بها سخطه إلى يوم القيامة» [ رواه أحمد والترمذي والنسائي وصححه الألباني].



أشهر المدربين يكشفون

# أسرار السعادة والسلام النفسي

- - -



في بداية عام جديد، يملؤنا التفاؤل والبشر، ونتضرع إلى الله أن يكون عامًا أفضل نستطيع فيه تحقيق أمنياتنا، أو تغيير بعض الصفات التي لا تروق لنا، أو التطلع لاكتساب صفات حسنة، لذلك وددنا أن تشاركنا عزيزي القارئ في«وصفة السعادة» التي يحاول خبراء التنمية الذاتية تقديمها إليك، لتكون دليلك في بداية العام، وليجيبون على أسئلة مثل: ما الذي يجعل البعض أكثر سعادة ونجاحًا؟، كيف يمكن للإنسان العادي أن يكون مثلهم؟

في البداية ينصحك الخبراء أن تصنع هذه الوصفة بنفسك لتكون واقعك اليومي الذي تعيشه، لكننا نسترشد ببعض النصائح.

قابل مشكلاتك بالسخرية!

كل المشاكل التي قد تواجهها.. لابد أن تجد فيها شيئًا يصلح للسخرية!

هكذا يؤكد خبير التنمية الذاتية شريف عرفة في كتابه(لماذا من حولك أغبياء)، ينصحك قائلًا: «حاول أن تحكي مشاكلك بخفة دم.. السخرية كامنة في كل شئ وتنتظر أن تلاحظها.. فقط ابحث عنها».

البكاء لن يفيد.. الحزن لا يحل المشاكل بل هو خلاصة المشاكل نفسها. حل مشاكلك ولا داعي لأن تزيدها تعقيدًا.. كن سعيدا!! هكذا ببساطة. حتى وأنت تواجه مشاكلك يمكنك أن تحزن طبعًا لكن لاحظ أن الحزن اختيارك الشخصي كما أن السعادة اختيارك الشخصي لأنك أنت من يقرر طريقة تفكيرك ونظرتك للأمور.

السعادة لا تعني أنك تعيش حياة كاملة.. بل تعني أنك قررت غض البصر عن النواقص. لا تبحث عن المخطئ!

من الغريب أننا اعتدنا في كل خلاف أن يكون هناك طرف مخطئ.. وهذا خطأ كما عرفنا.. لا تتسرع في الحكم على أحد الأطراف بالخطأ فلا يوجد من يؤمن أنه مخطئ.. لكل شخص مبررات تجعلك تعتقد أنه على صواب.. ولكل منا احتياجاته التي قد تختلف عن احتياجاتنا نحن.. عليك أن تتفهمها لتحصل على تواصل أفضل.

لا تحاول في كل خلاف أن تثبت أنك على حق.. فهذا لن يعود على العلاقة بشيء.. فقط شعورك بالزهو لأنك استطعت إثبات أنك على صواب بينما الطرف الآخر على خطأ.. مما يعود على العلاقة بالسلب.

ما يمكنك أن تفعله لترضي الناس هو لا شيء بالمرة! هكذا ببساطة لا يوجد شخص في العالم على مر التاريخ اتفق الناس على حبه!

وبوضح يشرح عرفة فكرته: لا أعني أن تتجاهل الناس كلية وتترفع عن التواصل معهم، وأن تتقبل فكرة أنهم حمقى؛ عليك دائمًا أن تنمي مهارات التواصل مع الآخرين، لكن تقبل الناس لك أو عدم تقبلهم لا علاقة له بالمرة بنظرتك وتقديرك لنفسك!

فكرة أن ترضي كل الناس فكرة مستحيلة.. لو ربطت تقديرك لنفسك بهذا فأعدك بأنك لن تقدر نفسك أبدًا!

هناك من ينفقون أكثر من استطاعتهم ويثقلون أنفسهم بالديون كي يشتروا هاتفًا جوالًا فخيمًا لا يحتاجونه، أو سيارة فارهة لا يقتنعون

بسعرها المبالغ فيه، في محاولة لجذب احترام الآخرين.. لأن هؤلاء يستمدون احترامهم لذواتهم من احترام الناس لهم.. مع أنهم قد يكونون في جزيرتهم المهجورة يناضلون من أجل الحياة.

## كن صديق نفسك!

في كتابه (أن تكون نفسك: دليلك العلمي للسعادة والنجاح) يقول شريف عرفة أنه ظهر فرع جديد في علم النفس تخصص في دراسة موضوعات السعادة والتميز، وأولى الخطوات لتحقيق هذا هو: «كن صديقًا لنفسك وليس عدوًا..حب نفسك ولا تكرهها».

تعرف على أناس جدد، بدلًا من محاولة تغيير من حولك ليكونوا كما تريد، تجنب المؤثرات السلبية التي لا تفيد..وانشر المؤثرات الإيجابية حولك، كي تصنع مزاجك العام بنفسك. كي تشعر بالسعادة اعتمد على نفسك وافعل ما يجعلك سعيدًا..لا تنتظر هذا من الناس. تعرف على أناس إيجابيين كي يساعدوك على أن تكون إيجابيًا.

## الدين والسعادة

حين درس العلماء حياة الأشخاص السعداء وجدوا أن الصفة المشتركة بينهم هي التدين.. ووجدوا أن هذا عامل قوي في الإحساس بالسعادة.

وجدوا أن التدين يرفع من المستوى الطبيعي للسعادة ذاته.. لأن الأمر لا يتعلق بمتعة عابرة، لكن بفلسفة حياة تعيش بها كل يوم..فترفع من سعادتك الطبيعية بشكل مستمر.

السبب كما يشير شريف عرفة، هو أن الدين يعطي معنىً إيجابيًا للحياة..فلو كنت متدينًا «تدينًا جوهريًا» ستجد أن الحياة جميلة، حين تصيب المرء مصيبة، فإن الدين يعطي لها معنىً إيجابيًا يكفل استيعاب أي مشكلة في الحياة أيًا كانت شدتها وفداحتها.

لا تصل لأن أحدًا يجبرك على هذا، بل صلّ لتستمتع بالتقرب إلى الله ومناجاته، وخوض هذه التجربة الروحية الرائعة.

ابنِ علاقة وثيقة بينك وبين الله..فاستمتاعك الشخصي بعبادته والتقرب إليه، هو التدين الجوهري الذي تكلمنا عنه، وهو الذي يرفع بشكل ملحوظ من السمتوى الطبيعي للسعادة ذاته.

كثير من الناس لا يعرفون كيف يستمتعون بحياتهم..فهم يفكرون في الماضي أو في المستقبل، وينسون الاستمتاع بالحاضر.

القدرة على التركيز في الزمن الحاضر، مهارة عقلية ينبغي اكتسابها كي ندرك قيمة اللحظات التي نعيشها.

## أنت أقوى من مخك!

قال العلماء قديمًا، إن شخصيتك ومهاراتك محكومة بالقدرات التي يجيدها مخك..ولا أحد يمكنه تغيير التركيب التشريحي لمخه، لكن اليوم أثبت العلماء شيئًا لم يكن أحد يتخيل أنه ممكن!

في سنة 2000، قامت عالمة مخ وأعصاب بدراسة أمخاخ سائقي التاكسي. تعرفون أن المهارة التي تميز السائق، هي معرفة الطرق والأماكن

وتحديدها بدقة..لذلك قررت معرفة مدى تأثير هذا في أمخاخهم.

اكتشفت أن المنطقة المسئولة عن تحديد الطرق والأماكن في أمخاخ سائقي التاكسي، أصبحت أكبر من مثيلاتها في مخ الإنسان العادي.

ليس هذا فقط.. بل وجدت أن السائق الذي يتمتع بخبرة أطول، يتضخم عنده هذا الجزء أكثر من باقي السائقين!

معنى هذا أن طول ممارسة القيادة أدى إلى تغيير المخ كي يتلاءم مع هذه الوظيفة. أي أننا لسنا محكومين بتكوين أمخاخنا كما كان العلماء يعتقدون قديمًا..وأن بإمكانك التحكم في مخك وأن تشكله كيف تشاء!

لو كنت تعتقد أن الجينات هي التي تحدد مستوى سعادتك، فهذا صحيح بنسبة ٪50! ، هناك عوامل أخرى مؤثرة، هي الاختيارات الشخصية والبيئة المحيطة.

السعادة ليست محكومة فقط بجيناتك..فبإمكانك تغيير التركيب التشريحي لمخك ذاته، لا تجبر نفسك على التغيير الفوري..لا تقس على نفسك..بل كرر المحاولة مرات ومرات، وستجد أنها قد أصبحت جزءًا من شخصيتك.

## ثلاثة قوى للنجاح

يقول «نيوتن» أن الجسم الساكن يظل ساكنًا ما لم تؤثر عليه قوة ما.. وأقول بالمثل: الفاشل يظل فاشلًا ما لم تؤثر عليه قوة ما! لابد من وجود قوة دفع ما تحرك البشر، تجعلهم أكثر نجاحًا فما هي هذه القوة؟، يحدد عرفة هذه القوى الثلاث في:

## القوة الأولى: الخوف من الفشل

الناجح يكره الفشل أكثر من أي شخص آخر.. يضايقه جدًا أن يتخيل حياته دون أن يحقق شيئًا.. قد تكون هذه الفكرة عادية بالنسبة لشخص ما، لكنها للناجح تعتبر كابوسًا رهيبًا.

لو أردت أن تحقق شيئًا ما، يجب أن (تكره) الوضع دون هذا الشئ.. فلو كنت سعيدًا راضيًا بدونه، لن تجد دافعًا قويًا كي تحققه.

الخوف من شئ ما يجعلنا نبذل مجهودًا مضاعفًا من أجل الهروب من..ليكن هذا الشئ: الفشل!

## القوة الثانية: الرغبة في الهدف

لو كنت تريد تحقيق هدف ما، يجب أن تريده فعلًا..لابد أن تحبه وأن ترغب في تحقيقه بكل كيانك، حب الهدف والرغبة الصادقة في تحقيقه، شرط أساسي للنجاح..لو كان الهدف لا يعني شيئًا بالنسبة لشخص ما، فلن يبذل جهدًا يذكر من أجل تحقيقه. الافتتان بالهدف شئ صحي، حين نجعله دافعًا لنا لبذل المزيد من الجهد.

## القوة الثالثة: استمتع بالطريق

ولو استخدمت القوة الثانية فقط «الرغبة في الهدف» قد يجعلك هذا تعيسًا لحين تحقيق الهدف. لا تؤجل السعادة لحين تحقيق الهدف، بل استمتع بعملية تحقيق الهدف ذاتها.

معظم الناس يؤجلون الشعور بالسعادة، فالسعادة ستأتي حين أدخل الجامعة..أو حين أتخرج منها..أو حين أتزوج..أو حين أجد عملًا جيدًا..

أو حين يصبح لي أبناء..أو حين يتخرج هؤلاء الأبناء من الجامعة..أو حين يتزوجون..إلخ.

ثم يجد المرء نفسه وقد أفنى عمره كله في الجري وراء السعادة، دون أي يعرف كيف يعيشها.

من حصل على جائزة نوبل لم يقض حياته كلها مكتئبًا، حتى يحصل عليها..بل كل يجد متعة فيما يقوم به. فالسعادة الحقيقة ليست الهدف النهائي فقط..لكنها في استمتاعك بالسعي نحو هذا الهدف.

للسعادة خطًا ممتدًا طوال حياتك..له مستوى طبيعي، يرتفع وينخفض طبقًا لما يحدث في حياتك من أحداث.

يرتفع الخط حين تشعر بشئ إيجابي، ثم يعود بعد فترة للمستوى الطبيعي، وينخفض حين تشعر بشئ سلبي، ثم يعود أيضًا بعد فترة للمستوى الطبيعي.

يحدث التغيير في شخصياتنا تدريجيًا بطيئًا لذلك لا نلاحظه، إلا حين نقارن أنفسنا بما كنا عليه في الماضي.

## نصائح لحياة سعيدة

في مقالة مترجمة، لخبير القيادة العالمي روبن شارما صاحب الكتاب الشهير (القائد بلا منصب) يهدينا نصائح من أجل حياة سعيدة، يقول:

أحاول التركيز على أن نعيش حياة عظيمة بشكل مذهل، لأن الحياة تمر من أمامنا في لمح البصر، ومعظم الناس يعيشون كل سنة مثل التي سبقتها، لذلك أقدم هذه النصائح حتى لا تعيش - أيها القارئ -

نصف عمر أو نصف حياة:

- مارس الرياضة بشكل منتظم.
- كن جادًا حول مفهوم الشعور بالإمتنان والشكر تجاه الآخرين.
- مارس عملك كهواية.
- توقع الأفضل وحضر نفسك للأسوأ.
- اعرف أهم خمس أولويات في حياتك.
- ابتسم في وجه الغرباء.
- كن أكثر الناس أخلاقًا من الذين تعرفهم.
- استمتع بمذاق الحياة في كل لحظة.
- سامح هؤلاء الذين أخطأوا في حقك.
- اصنع لحظات لا تنسى مع هؤلاء الذين تحبهم.
- حافظ على القراءة يوميا.
- تجنب الإستماع إلى الأخبار.
- قل آسف عندما يستلزم الأمر ذلك.
- أكرم والديك وعاملهما بالحسنى.
- كن زميلًا أو جارًا رائعًا.

إقض بعض الوقت في الجبال بين أحضان الطبيعة.

- اجعل حياتك تستحق أن تعيشها.



# الإعجاز في النفس



هناك آيات تستحق التدبر والوقوف طويلًا، فالله تعالىٰ أمرنا أن نعفو عمن أساء إلينا حتىٰ ولو كان أقرب الناس إلينا، فما هو سر ذلك؟ ولماذا يأمرنا القرآن بالعفو دائمًا ولو صدر من أزواجنا وأولادنا؟ يقول تعالىٰ: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [التغابن: 14].

طبعًا كمؤمنين لابد أن نعتقد أن كل ما أمرنا به القرآن الكريم فيه النفع والخير، وكل ما نهانا عنه فيه الشر والضرر، فما هي فوائد العفو؟ وماذا وجد العلماء والمهتمين بسعادة الإنسان حديثًا من حقائق علمية حول ذلك؟

في كل يوم يتأكد العلماء من شيء جديد في رحلتهم لعلاج الأمراض المستعصية، وآخر هذه الاكتشافات ما وجده الباحثون من أسرار التسامح! فقد أدرك علماء النفس حديثًا أهمية الرضا عن النفس وعن الحياة وأهمية هذا الرضا في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية، وفي دراسة نشرت علىٰ مجلة «دراسات السعادة» اتضح أن هناك علاقة وثيقة بين التسامح والمغفرة والعفو من جهة، وبين السعادة والرضا من جهة ثانية.

فقد جاؤوا بعدد من الأشخاص وقاموا بدراستهم دراسة دقيقة، درسوا واقعهم الإجتماعي ودرسوا ظروفهم المادية والمعنوية، ووجهوا إليهم العديد من الأسئلة التي تعطي بمجموعها مؤشرًا علىٰ سعادة الإنسان في الحياة.

وكانت المفاجأة أن الأشخاص الأكثر سعادة هم الأكثر تسامحًا مع غيرهم! فقرروا بعد ذلك إجراء التجارب لإكتشاف العلاقة بين التسامح وبين أهم أمراض العصر مرض القلب، وكانت المفاجأة من جديد أن الأشخاص الذين تعودوا علىٰ العفو والتسامح وأن يصفحوا عمن أساء

إليهم هم أقل الأشخاص انفعالًا.

وتبين بنتيجة هذه الدراسات أن هؤلاء المتسامحون لا يعانون من ضغط الدم، وعمل القلب لديهم فيه انتظام أكثر من غيرهم، ولديهم قدرة على الإبداع أكثر، وكذلك خلصت دراسات أخرى إلى أن التسامح يطيل العمر، فأطول الناس أعمارًا هم أكثرهم تسامحًا ولكن لماذا؟

لقد كشفت هذه الدراسة أن الذي يعود نفسه على التسامح ومع مرور الزمن فإن أي موقف يتعرض له بعد ذلك لا يحدث له أي توتر نفسي أو ارتفاع في ضغط الدم مما يريح عضلة القلب في أداء عملها، كذلك يتجنب هذا المتسامح الكثير من الأحلام المزعجة والقلق والتوتر الذي يسببه التفكير المستمر بالانتقام ممن أساء إليه.

ويقول العلماء: إنك لأن تنسى موقفًا مزعجًا حدث لك أوفر بكثير من أن تضيع الوقت وتصرف طاقة كبيرة من دماغك للتفكير بالانتقام! وبالتالي فإن العفو يوفر على الإنسان الكثير من المتاعب، فإذا أردت أن تسرَّ عدوك فكِّر بالانتقام منه، لأنك ستكون الخاسر الوحيد!!!

بينت الدراسات أن العفو والتسامح يخفف نسبة موت الخلايا العصبية في الدماغ، ولذلك تجد أدمغة الناس الذين تعودوا على التسامح وعلى المغفرة أكبر حجمًا وأكثر فعالية، وهناك بعض الدراسات تؤكد أن التسامح يقوي جهاز المناعة لدى الإنسان، وبالتالي هو سلاح لعلاج الأمراض!

وهكذا يا أحبتي ندرك لماذا أمرنا الله تعالى بالتسامح والعفو، حتى إن الله جعل العفو نفقة نتصدق بها على غيرنا! يقول تعالى: (وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ) [البقرة: 219]. وطلب منا أن نتفكر في فوائد هذا العفو، ولذلك ختم الآية بقوله: (لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ) فتأمل!

بسبب الأهمية البالغة لموضوع التسامح والعفو فإن الله تبارك وتعالى قد سمى نفسه (العفوّ) يقول تعالى: ( إِنْ تبْدوا خَيْرًا أَوْ تخْفوه أَوْ تَعْفوا عَنْ سوءٍ فَإِنَّ اللهَ كَانَ عَفوًّا قَدِيرًا) [النساء: 149]. وقد وجد بعض علماء البرمجة اللغوية العصبية أن أفضل منهج لتربية الطفل السوي هو التسامح معه!! فكل تسامح هو بمثابة رسالة إيجابية يتلقاها الطفل، وبتكرارها يعود نفسه هو على التسامح أيضًا، وبالتالي يبتعد عن ظاهرة الانتقام المدمرة والتي للأسف يعاني منها اليوم معظم الشباب!

ولذلك فقد أمر الله رسوله ﷺ، وبالطبع كل مؤمن رضي بالله ربًا وبالنبي رسولًا، أمر بأخذ العفو، وكأن الله يريد أن يجعل العفو منهجًا لنا، نمارسه في كل لحظة، فنعفو عن أصدقاءنا الذين أساؤوا إلينا، نعفو عن زوجاتنا وأولادنا، نعفو عن طفل صغير أو شيخ كبير، نعفو عن إنسان غشنا أو خدعنا وآخر استهزأ بنا... لأن العفو والتسامح يبعدك عن الجاهلين ويوفر لك وقتك وجهدك، وهكذا يقول تعالى: (خذِ الْعَفْوَ وَأْمرْ بِالْعرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ) [الأعراف: 199].

ومن روائع القصص النبوي الشريف أن رجلًا لم يعمل في حياته حسنة قط!! تأملوا هذا الرجل ما هو مصيره؟ إلا أنه كان يتعامل مع الناس في تجارته فيقول لغلامه إذا بعثه لتحصيل الأموال: إذا وجدتَ معسرًا فتجاوز عنه لعل الله أن يتجاوز عني، فلما مات تجاوز الله عنه وأدخله الجنة، سبحان الله! ما هذا الكرم الإلهي، هل أدركتم كم نحن غافلون عن أبواب الخير، وهل أدركتم كم من الثواب ينتظرنا مقابل قليل من التسامح؟



# 55سر من أسرار السعادة الزوجية

- - -



1- تذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوي الرابطة الزوجية، لكن الغياب الطويل قد يكون معول هدم لها.

2- عليك أن تفهم طبيعة المرأة حتىٰ يمكنك فهم ووعي التعامل الصحيح معها من غير تطرف ولا شطط.

3- لا تدع أي خلاف بينكما يستمر إلىٰ اليوم التالي.

4- تجنب الحديث عن التجارب السابقة أو عن الماضي المرتبط بامرأة أخرىٰ، سواء كانت خطيبة أو زوجة سابقة.

5- ابتعد عن المثالية، وعش حياتك بطريقة طبيعية، ولا تتوقع المعجزات.

6- أعرب لزوجتك عن حبك كلما سنحت لك الفرصة.

7- حارب في نفسك الاستسلام للهم والقلق، وكن دائمًا بشوش طلق الوجه متفائلًا.

8- إياك والنقد اللاذع، أو المستمر مع كل صغيرة وكبيرة.

9- حاول دائمًا حصر النزاع في دائرة ضيقة، ولا تجعلها تتسع، وسيطر أنت علىٰ المشكلة قبل أن تفلت من يدك.

10- الغيرة والشك والشبهات أعداء، فتعامل مع الوقائع ولا تتعامل مع الظنون والأوهام.

11- اغرس في شريك حياتك الثقة في نفسه وفيك، وثق أنت فيه، وابعث فيه الرضى عن النفس.

12- لا يكفي أن تتزوج شخصًا مناسبًا حتىٰ تكون سعيدًا في زواجك، ولكن يجب أن تكون أنت أيضًا الشخص المناسب.

13- النظافة عنوان الإيمان ودليل الحب.

14- تنازل بعض الشيء عن أشياء تعتبرها جزء من شخصيتك، حتى يتسنى لك التمتع بما تحب من صفات شريكك في الحياة.

15- اهتم بشريك حياتك كما تهتم بنفسك، وأحب له ما تحب لنفسك.

16- الأخذ والعطاء. . تعود كل منهما على التفاهم، ولا تكن أنانيًا تريد أن تأخذ أكثر مما تعطي، أو تأخذ كل شيء ولا تعطي شيئًا.

17- الرجل يريد من المرأة أن تكون زوجة مثالية تحسن التصرف في كل شيء، وتمده بالحب والرعاية والحنان، والمرأة تريد من زوجها أن يكون الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها، والذي يقدر على سد احتياجاتها، وأن توقن بأنها آخر امرأة في حياته.

18- لا تسارع بإتهام شريكك في الحياة عند كل مصيبة، بل لننظر إلى الموضوع نظرة منصفة ولا تسبق الأحداث.

19- عش يومك ولا تفكر بهموم الغد الذي لم يحن بعد، وتصرف في حدود إمكانياتك.

20- عليك أن تفهم قدسية الرابطة الزوجية وأنها ميثاق غليظ، ففكر ألف مرة قبل أن تتخذ خطوة بعدها لا ينفع الندم.

21- لا تعتمد على الحب فقط، وإن كان الحب مهمًا وضروريًا في الحياة الزوجية.

22- اعط القدوة من نفسك لشريكك في الحياة، ودع أفعالك تتحدث وتنبئ عن شخصيتك.

23- لا تدع الفرصة لأقاربك وجيرانك في التدخل بينكما،

واحرص على حل مشاكلكم بنفسك قدر الإستطاعة.

24- لا تعجل بصحيح ما تراه خطأ من شريكك في الحياة، فهناك عادات لن تتغير إلا بعد زمن بعيد، ولا تضخم الصغائر.

25- لابد من تقبل تبعات الزواج ومسؤولياته بنفس راضية وقلب مطمئن.

26- تجنب قدر المستطاع أسباب الخلاف بينكما، وابتعد عن إحراج شريكك في الحياة.

27- اعمل مع زوجك على القيام بأعمال مشتركة، فسوف تمثل لكما ذكريات سعيدة فيما بعد، وتقرب أكثر بينكما.

28- أتح لزوجك الفرصة بكل حرية للتعبير عن نفسه والعمل على تنمية مواهبه، ولا تسخر من قدراته.

29- الحقوق المالية لابد أن تحترم، ولا يتم التساهل فيها، فهي من أكبر أسباب الخلاف.

30- لا تشرك زوجك في أحزانك، وحاول جاهدًا أن تتغلب عليها وحدك، ولكن لا تنساه في أفراحك.

31- احذري أيتها الزوجة صديقاتك اللاتي يتدخلن في حياتك الخاصة، وهن يلبسن ثوب النصح والإرشاد.

32- أشعري زوجك أيتها الزوجة بأنه الشخص المثالي الذي كنت تودين الارتباط به، وأنك فخورة به وبشخصيته.

33- تذكر حسنات زوجك عند نشوب أي خلاف بينكما، ولا تجعل مساوئه تسيطر على عقلك فتنسيك حسناته ومزاياه.

34- اسأل نفسك هذه الأسئلة، حتى تدرك مزايا شريكك في الحياة

وتتغلب على مشاكلك بنجاح:-

- ما الذي يعجب كل منكما في الآخر؟!
- ما الخبرات السعيدة التي مرت بكما؟!
- ما النشاط المشترك السار الذي تستمتعان به حقًا؟!
- ماذا يفعل كل منكما ليظهر إهتمامه بالطرف الآخر؟!
- ماذا تنتظر من شريكك لتشعر أنه يحبك ويقدرك؟!
- ما أحلامكما المشتركة للمستقبل؟!

35- في الخلافات الزوجية احذري أيتها الزوجة استخدام الألفاظ الجارحة حتى لا تخسري زوجك.

36- تهادوا.. تحابوا.. ليكن ذلك شعار الحياة الزوجية عند كل مناسبة سارة وسعيدة.

37- الزوجة الذكية هي التي تختار الوقت المناسب لطلباتها وطلبات الأولاد وتختار الوقت المناسب أيضًا لإبداء ما تريد من ملاحظات على سلوك الزوج، أحيانًا يكون الوقت المناسب الذي تختارينه ليس هو الوقت المناسب حقًا.. فكري مرة وأخرى.

38- كرامتي.. كبريائي.. كلمات للشيطان ينفث بها في قلب الزوجين عند نشوب الخلاف ويحاول بهما جاهدًا أن يبرر لكل منهما الخطأ والبعد عن التصالح.. فهل يصح هذا بين الزوجين؟!!

39- لا تلغي وجود زوجك.. ولا تلغي وجود زوجتك.. فالشورى مهمة في الحياة الزوجية، ولابد أن يشعر كل واحد بأنه مشارك في الحياة الزوجية وأنه غير مهمل.

40- لا تهرب.. ولا تهربي من المنزل عند نشوب المشكلات،

فالهروب ليس وسيلة للعلاج، ولامانع من الهدوء قليلًا ثم العودة لحل الخلافات.

41- لا تضايقي زوجك بكثرة أسئلتك فيما لا يخصك، أو تحاولي التطلع على أسرار لا يريد كشفها لك، عندئذ سيترك الزوج المنزل ويمضي إلى مكان آخر يستريح فيه.

42- لا تبتعدي عن زوجك وتجعلي لنفسك قوقعة تجلسي فيها وحدك، ولكن شاركيه بقدر الحاجة.

43- إذا كنت امرأة عاملة فتذكري أن بيتك هو مسؤوليتك الأولى، فحاولي التكيف مع ظروف العمل وواجبات البيت.

44- لا تتجهمي إذا حضر أهل زوجك إلى البيت، ولكن كوني مثال للترحاب وحسن الضيافة والكرم، واعلمي أن زوجك يشعر بك عندها ويتعرف على انطباعاتك.

45- أكرمي حماتك وناديها بأحب الأسماء إليها حسب عادة العائلة، ولا تحاولي الاختلاف معها، واذكري ابنها بالخير أمامها.

46- الجار ثم الجار. فقد وصى به رسول الله ﷺ، فالإحسان إليه وعونه على الطاعة ومشاركته في الأفراح والأتراح، مما وصى به ديننا الحنيف.

47- الإختلاف الدائم في الرأي يؤدي غالبًا إلى اختلاف القلوب، فوافقي زوجك أحيانًا حتى وإن كنت غير مقتنعة. واعلمي أن الطاعة في غير معصية الله، وأنها في المعروف.

48- الهدوء الذي يحتاج إليه الزوج في البيت يمكن أن تحصلي عليه عن طريق شغل الأولاد في نوع من الألعاب الذي يحتاج إلى شحذ

الذهن، مثل ألعاب الفك والتركيب.. وغيرها.

49- أبناؤك نعمة كبرى، فلا تجعليهم نقمة بإهمالك لهم وسوء تربيتهم، والانشغال عنهم بأي شيء.

50- اقرئي عن مراحل نمو الطفل، وكيف يمكن التعامل معه حتى تحسني تعامله وتتجنبي ما يمكن أن يؤثر على صحته النفسية، ويقيه من الصراعات النفسية فيما بعد.

51- كوني عونًا لزوجك على الطاعة، واطلبي الآخرة كما تطلبي الدنيا.

52- الإسراف مفسد للحياة الزوجية، مضيع لنعمة الله تعالى، والله لا يحب المسرفين، فعليك بالقصد لا تشعرين أبداً بالحاجة.

53- سعادتك الزوجية لا تعني خلو الحياة الزوجية من المشاكل، وإنما تعني قدرتك على حل تلك المشاكل وحصرها، وألا تؤثر في العلاقة بينك وبين زوجك.

54- احذري الاختلاف مع الزوج أمام الأولاد، أو علو الصوت أمامهم، فهم يتعلمون أولًا بالقدوة والتقليد قبل أي شيء آخر؛ لأن هذه المشكلات ستحضر في ذهن الطفل وتؤثر عليه فيما بعد.

55- لا تسمح لأحد بالتدخل في حياتك، ولا تكن أنت سببًا في ذلك فلا تحكي أسرار بيتك لصديق أو قريب.

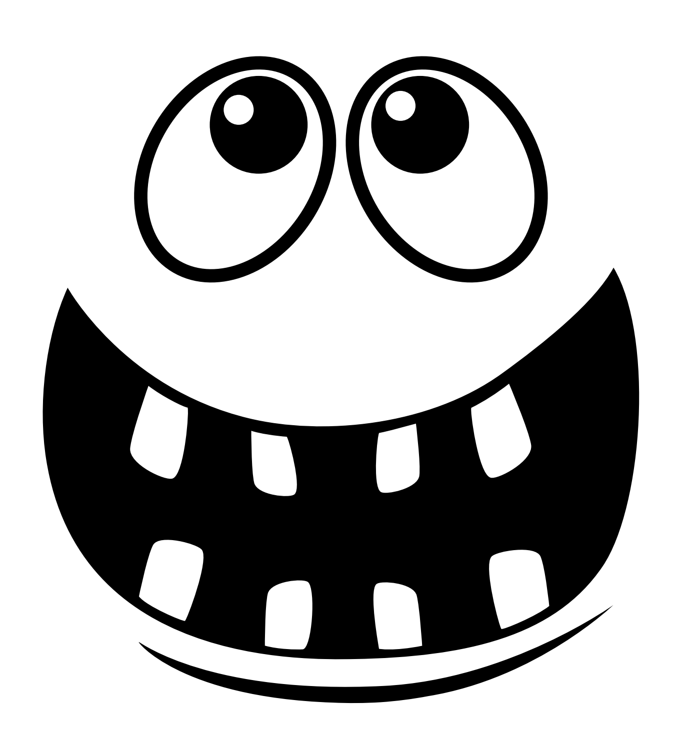
وإلى هنا نصل إلى نهاية هذه الطرق وهذه الأساليب.. لا يعني أنها قد حصرت في هذه النقاط، بل هناك الكثير والكثير من هذه الطرق والأساليب..

وأرىٰ أنه لزامًا علي أن أبين أن المنهج الذي سرت عليه في طرح هذه الأساليب.. أو ما سبق طرحه من سلسلة حلقات أزواج وزوجات في قفص الاتهام: هو المنهج الوسط بين علماء النفس الذي تحدثوا عن الزواج والمشكلات الزوجية والصراع الزوجي وعرّفوا ذلك بأنه: ( مشكلة أو أزمة )، وبين الذين نسجوا الخيالات وصوّروا الحياة الزوجية علىٰ أنها جنة خضراء لا مشاكل فيها ولا خلاف.. وأن الزوج عبارة عن فارس يمتطي جوادًا أبيض.. الخ.. فكان لابد من فهم المشكلات والخلافات وعرضها علىٰ ميزان الشرع مع تأصيل للمفاهيم، ورد الأمور إلىٰ أحكام الشريعة حين يحدث شطط أو غلو..



# 10 أسرار للسعادة الحقيقية

- - -



## 1- منظور الرؤية

الأشخاص السعداء ليسوا أناس ينتقلون من نجاح لآخر، بقدر ما أن التعساء لا يتحولون عن خسارة أو فشل لآخر. الحقيقة هي أن كلا الشخصين يواجه في حياته مواقف سعيدة/ مفرحة ومواقف محزنة/ أليمة، لكن بينهما فارق جوهري. فالشخص التعيس منهم يركز كل تفكيره وحاضره لتذكر لحظاته المؤلمة والتحسر عليها، بينما الشخص السعيد يختار أن يدع الحياة تمضي مركزًا ومستعيدًا لحظاته الحلوة ومتطلعًا إلى تجارب جديدة تثرى حياته. الأمر بأكمله يعتمد على منظورك الخاص للرؤية..

## 2- توافق الأهداف

كما تتراص إطارات السيارة الأربع فى نفس الإتجاه، فلابد أن تتناغم أهدافك فى الحياة بالمثل. فأن تريد أن تكون رب الأسرة المثالي قد يتعارض مع كونك تريد الثراء الفاحش، فالثراء العميم سيمنعك بكل تأكيد من لعب دور «الزوج المثالي» لأنك تنفق وقتك كله فعليا فى العمل. كذلك فالعمل الأكاديمي لنيل الدكتوراة سيتعارض مع رغبتك في السفر حول العالم، أو المشاركة في فعاليات الحرب والسلام. حدد أهدافك ووازن بينها لتحقيق أكبر إستفادة..

## 3- 70٪ من السعادة

نتيجة للعديد من الدراسات والأبحاث فقد تبين ان 70٪ من عناصر السعادة تكمن في التالي، الدفء الأسري وتعاطف الأصدقاء، والعلاقات الطيبة مع زملاء العمل والجيران. وكلها كما ترى عناصر لا

دخل للمادة فيها، وكلها تستطيع أن تنالها بقليل من الإهتمام والسؤال..

## 4- كن واقعيا

أغلب الأشخاص التعساء على وجه الأرض هم أناس، يضعون لأنفسهم أهدافا خيالية وغير واقعية بالمرة مما يولد لديهم الأحباط والغضب، لعدم تحقق هذه الأحلام. فلا تضع في عقلك صور من قبيل أغنى رجل في العالم، أو العائلة النموذجية، أو مدرسة كلهم ناجحون، فعدم تحقق هذا سيتركك فريسة للقلق. الأوفق والأجدى والأكثر ملائمة هو أن تقبل حقيقة الوضع الحال كما هو، وتعمل جاهدًا لتحسين الأمور فلو لم تبلغ منتهاك فقد حاولت..

## 5- أفتح عقلك

إذا كنت على قدر يسير من الفهم والذكاء، فلابد من أنك لاحظت آلية التغيير المستمر والمتواصل التي تحكم عالمنا. الآلية التي تدعم تطورنا كعرق إنساني على هذه الأرض، فدوام الحال من المحال كما يقال. فأجعل من نفسك شخص منفتح على كل جديد، في الفكر والعمل والحياة، لا تكن ممن يعادون الجديد لأنه جديد، لا تمش مع القطيع الذي يعادي كل ما يجهل. واصل التعلم والتعامل والتكيف مع العالم وواكب تطوره، حتى لا تدهسك الحياة..

## 6- ليكن تفكيرك إيجابي

للمرة المليون نحث على التفكير قدر المستطاع بإيجابية، حتى لا يظهر لك «العفريت» الذي تخشاه. إذا كنت في سبيل التقدم لعمل أو وظيفة ففرصتك الإحتمالية هي 50٪ - 50٪ أن يقبلوك أو يرفضوك، أي أن

الإحتمالات متساوية ففكر دوما على أنهم سيقبلوك. التفكير بهذا الشكل ربما لن يفيدك، لكن التفكير في النتائج والأسباب السلبية سيضرك بكل تأكيد وهذه نصيحة شخص مجرب..

## 7- جوهرك الروحي

أي ما كان معتقدك الديني، فاستخدمه بيقين وخشوع وتأمل. الدين مكون أساس من مكونات الحياة وإهماله يتركك خواء من الداخل، فارغ. خاصة إذا ماكنت تستعمله بصيغة شكلية أو كلام يردده لسانك، دون أن يتسرب معناه إلى باطنك. فبقدر ما تعتني بجسدك ومظهرك، أظهر بعض الإهتمام بالجانب الإيمانى والروحاني منك، بجوهرك الفرد. هذا سيحسن كثيرًا من سعادتك، داخليا وخارجيا..

## 8- أنضم إلى كيان أكبر

هل تذكر شعورك وأنت جالس في المدرجات، وسط مشجعي فريقك، هل تذكر هذا الشعور الجارف بالبهجة والإنتصار؟ جميعنا نحب ان نكون جزء من شئ أكبر، نادي رياضي، مؤسسة، جامعة، بل أن البعض يتباهى بإسم المقهى الذي أعتاد الجلوس عليه! فحاول دوما أن تنضم لكيان أكبر في ذات مجالات إهتمامك، فستتعرف مؤكدًا بأشخاص يشبهونك في التفكير إلى حد بعيد، وستقض بينهم أوقاتا ممتعه وسعيدة بلا شك، وسترتفع معنوياتك إلى القمة..

## 9- لا تخلط بين المادة والعاطفة

في استبيان وبحث ميداني ثبت أن وجود الموارد المالية والممتلكات الخاصة في حياة الإنسان، أقل في الأهمية 9 مرات من وفرة الموارد

الإنسانية كالأسرة والأصدقاء. فموديل سيارتك الحالي، وحجم المنزل الذي تعيش فيه ومقدار أموالك في البنك لن يجلبا لك السعادة كما تتخيل، إذا ما كنت خاوي الوفاض من العلاقات الحميمية الإنسانية. طالما أخبرتنا الأفلام والمسلسلات الرديئة بأن المال لا يجلب السعادة المنشودة، أتضح أن هذا -للأسف- حقيقة.

## 10- تمرن

يبدو أن تمارين الرياضة البدنية لا تساعد في مرونة وتقوية عضلات الجسم فقط، ولكن الروح كذلك. فالرياضة لها أثر فعال فى زيادة ثقة المرء بنفسه وبقدراته، وبالتالي حصوله على مزيد من الإستقرار النفسي والسعادة المحتملة. كما أن ممارسة الرياضة بإنتظام تغير من نمط حياتك فعلا، أو هذا ما نأمل فيه بالمواظبة عليها فهل أنت جاهز للإحماء؟!

لم تنته أسرار السعادة بعد، فهذا نزر يسير منها ربما نكمله فيما بعد. أنا أريدكم أن تشاركونا رأيكم في هذه الأسرار وإذا ما كنتم تنبهتوا لها من قبل أم لا؟ وماذا بجعبتكم أنتم للحصول على السعادة في الحياة؟



# السعادة ليست أمر موروث

- - -

السعادة توافق داخلي بين مبادئك وقدراتك وطموحاتك وصولا لتحقيق اهدافك وغاياتك.

أنها الطمأنينة والسكون الداخلي. ...

السعادة أن تعطي لنفسك كل ما فيه إيجابية وللآخرين ما تحبه لنفسك....

السعادة قرار نتخذه بأنفسنا رغم ما يحيط بنا من معكرات ومكدرات.....

السعادة ليست قضية مكتسبة من المحيط 100؟ إنما نستعين بالبيئة المحيطة بنا لنحقق السلام داخل أنفسنا ونستعين بمن حولنا لنحقق طمأنينة القلب بعد أن نستنفذ قدراتنا وطاقاتنا الداخلية في بناء العافية النفسية (الشعور بالإيجابية والحيوية).

السعادة تعتمد مبدئيا على طريقة تفكيرنا تجاه الأحداث التي تحيط بنا، على طريقة تعاملنا مع تلك الأحداث، على طريقة تفسير ذلك العالم الجليل لما يتعرض له (أن سجني خلوة ونفي سياحة وقتلي شهادة!)

اكتشف بصمتك النفسية لتصل إلى سعادتك الحقيقية....

لكل إنسان بصمته التي تميزه عن الآخرين سواء كانت بصمة أصبع أو بصمة عين وهناك أيضا البصمة النفسية.... إن البصمة النفسية هي (سمة) مزيج من الأفكار والانفعالات والأفعال..... والعادات !!! لتكون منها شخصية الفرد.

البصمة النفسية ؟؟ شخصية الإنسان

اكتشاف الإنسان لبصمته النفسية تساعده في تكوين صورة واضحة عن شخصيته وبالتالي تساعده في عملية قيادة الذات وترشيد قراراته واختياراته وتحقيق أهدافه وبناء الطمأنينة النفسية والسعادة الداخلية...

قال تعالى: (مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ وَمَا جَعَلَ أَزْوَاجَكُم اللائِي تظَاهِرونَ مِنْهنَّ أُمَّهَاتِكمْ وَمَا جَعَلَ أَدْعِيَاءَكمْ أَبْنَاءَكمْ ذَلِكمْ قَوْلكمْ بِأَفْوَاهِكمْ وَاللَّهُ يَقول الْحَقَّ وَهوَ يَهْدِي السَّبِيلَ)[الأحزاب:4].



من أسرار السعادة...

# التحرر من القيود والعوائق النفسية

- - -



إن كل من ينشد السعادة والنجاح في الحياة لابد له أولا من التحرر من القيود والعوائق النفسية المدمرة التي تعرقل تطوره في الحياة دون أن يشعر، إن القيود والعوائق النفسية هي كل المشاعر السلبية التي تقف كالعقبة كأداء أمام السعادة والنجاج والتميز في الحياة. إن من أسرار السعادة والنجاح.. التحرر من القيود والعوائق النفسية إليك أمثلة عن القيود والعوائق النفسية كي تتعرف على هذه العراقيل التي تعيق تحقيق السعادة والنجاح في الحياة لتتمكن من التغلب عليها وإزاحتها من طريقك. من أسرار السعادة والنجاح. . التحرر من القيود والعوائق النفسية اليأس من النجاح: لا تيأس من النجاح أبدًا وعندما نفشل مثلا فما فائدة اليأس غير تكريس الفشل، فمن الأفضل أن تحاول بطريقة أخرى وبذلك تزيد من احتمال النجاح بدلا من اليأس والاستسلام، والإنسان في الغالب يستسلم عندما يكون أقرب من النجاح دون أن يدري والحكمة الصينية التي أحبها شخصيا وأرى أنها صادقة إلى حد بعيد تقول: إغراء الاستسلام يكون أكبر ما يكون عندما تكون قاب قوسين أو أدنى من النجاح. التحسر على الماضي: لا تتحسر على ما فات أبدا فلا فائدة من التحسر أبدًا فلا فائدة من الحسرة والبكاء على الاطلال غير إضاعة الوقت وتكريس الفشل فلا أحد يستطيع العودة للوراء وتغيير بداية سيئة.. ولكن أي شخص يمكن أن يبدأ من جديد ويخلق نهاية ناجحة وسعيدة. القلق من وقوع مشكلة: ما فائدة القلق مثلا

عندما تعترضك مشكلة غير تدمير أعصابك من حيث لا تدري بالغم والتدمر والشكوى، فإذا كان هناك أمل في حل المشكلة التي تواجهنا فما الداعي للقلق إذن... وإذا كانت المشكلة كبيرة ولن نستطيع حلها ما فائدة القلق إذن. غير إنهاك الأعصاب وتنغيص الحياة. الخوف من الفشل: لا تخشى الفشل أبدًا، يقول مثل فرنسي شهير : «إن أكبر عائق للنجاح هو الخوف من الفشل. وهو قول صائب إلى حد كبير، فالإنسان في الغالب يحجم عن عمل شيء ما ليس لأنه صعب بل لأنه يخشى أن يفشل في تحقيقه وهذا لا يعني أن الفشل غير وارد بالمرة أبدًا، لكن حتى إذا فشل الإنسان في المحاولة الأولى فمن الفشل يتعلم الإنسان. ففي كلا الحالتين إذن فائدة: إما تحقيق الشيء أو اكتساب الخبرة. وقس الأمر على باقي العوائق النفسية كالغضب والخجل والتكبر.. الخ التي تعيق مسيرة تطوير حياتك للأفضل دون أن تشعر بذلك، وللتغلب على هذا العوائق يجب أن يدعم الإنسان ثقته بنفسه وقدراته على الإبداع وبأنه لا يقل كثيرًا في قدراته ومواهبه عن الناجحين في الحياة. إذن تذكر دائما: من أسرار السعادة والنجاح.. التحرر من العوائق النفسية.



ترتيب فراشك صباحا يمنحك الهدوء النفسي

- - -



كشفت دراسة أمريكية حديثة أن الأشخاص الذين يبادرون إلى ترتيب أسرّتهم في الصباح فور الاستيقاظ من النوم أكثر سعادة وإنتاجية من غيرهم.

وأظهرت الدراسة التي أجراها موقع «هانش» وشملت حوالي 68 ألف شخص، أن 59٪ من الذين شملتهم الدراسة لا يرتبون أسرتهم في الصباح، في حين أن 27٪ فقط منهم يرتبون أسرتهم، أما الباقين فيدفعون المال لآخرين يتولون عنهم هذه المهمة.

وأظهرت الدراسة أن ترك السرير عند الصباح في حالة فوضى يغري بالعودة للنوم، أما بعد عملية الترتيب التي لا تستغرق أكثر من دقيقتين، فيزول هذا الشعور، وأن شعورًا بالنشاط والفخر يحدث بعد ترتيب السرير بإعتباره أول إنجاز في ذلك اليوم، ما يزيد الرغبة بإنجاز المزيد من المهام الأخرى.

وقالت الدراسة: «إن غرفة النوم المرتبة النظيفة تعطي الحافز على العمل والنشاط، أما الغرفة الغارقة في الفوضى فتزيد الرغبة بالنوم والكسل».

ومن أهم النتائج أن 71٪ من الذين يرتبون أسرّتهم عند الاستيقاظ من النوم قالوا: «إنهم سعداء في حياتهم، في حين أن 62٪ من الذين لا يرتبون أسرتهم أكدوا أنهم لا يشعرون بالسعادة».

ويساعد ترتيب السرير بشكل يومي كل صباح على الانتظام في عادات إيجابية أخرى، بما ينعكس على حياتك بشكل إيجابي ويمنحك الشعور بالرضا والسعادة.

وفي سياق متصل حول السعادة وأسرارها، ذكر تقرير علمي عددًا من النصائح التي من شأنها رفع مستوىٰ السعادة والقناعة للفرد خلال حياته المهنية، وهي.

قم ببناء علاقات شخصية مباشرة مع الأشخاص من حولك ولا تكتفي بأن يكون البريد الإلكتروني أو وسائل المحادثة المباشرة الأخرىٰ هي حلقة الوصل الأساسية بينك وبين الآخرين.

واستمع بهدوء للمشاكل التي قد تواجهك بالعمل، اصمت واستمع لما يدور في ذهنك وأعلم أنه لا يوجد شخص يملك كل الأجوبة والحلول السريعة لكل شيء، تروىٰ وفكر وليصدر قرارك بعدها دون تسرع.

وابحث عن ما تحب عمله وطور مهاراتك العملية، وتعلم من الخبراء من حولك، وأعلم أنه إذا كان مقدرًا لك أن تصبح مقاولا مثلا فإن بحثك ومثابرتك المستمرة ستأتي لك بالفرصة وليس فقط الجلوس والتمني.

ورتب أولوياتك، ولا تكن سريع التشتت، قم بمهمة واحدة وانجزها ثم انتقل للمهمة الثانية، حيث أن هذه الطريقة ستعزز ثقتك بنفسك ومن نجاح المهمة التي قمت بها، وحتىٰ إن فشلت فإن التجربة ستعلمك الكثير من خلال تركيزك العالي علىٰ هذا الأمر الوحيد.

وفي سياق متصل حول السعادة وأسرارها، تمكن العلماء من تحديد الوقت الذي يشعر به الإنسان أنه أكثر سعادة خلال اليوم، بعد دراستهم لـ500 ألف تسجيل في المدونات الصغيرة لسكان 84 دولة. واتضح من الدراسة أن أغلب الناس تتقاسم فرحتها مع المحيطين بهم في فترة الصباح.

وقد عزى العلماء السبب إلى أن الإنسان بعد استراح ليلا واستعاد قوته، التي يصرفها خلال فترة النهار، لذلك لا يشعر الإنسان بالسعادة بسبب الإرهاق والتعب.

كما أشار العلماء إلى إن الإنسان يكون أكثر سعادة وبمزاج جيد، لأنه يستيقظ من نومه طوعًا حسب ساعتهم البيولوجية، وليس بعد دقات المنبه التي تجبره على مغادرة الفراش.

وينصح الخبراء بعدم التواصل مع المتشائمين وعمل فترات راحة قصيرة في أثناء ساعات العمل، من أجل المحافظة على مزاج جيد طوال النهار.



# من أسرار السعادة

- - -



رغم تعقيدات ظروف الحياة في زمننا الحالي، وتعاظم المآسي من حولنا، إلاّ أن بعض الناس يجدون طريقهم إلى السعادة وينجحون في تحصين أنفسهم من كل ما يجري خارج دوائرهم الشخصية. والمثير أن مفاتيح سعادة هؤلاء بسيطة على عكس ما نظن ويمكن تطبيقها في حياتنا اليومية. ومن هذه الأسرار:

### 1ـ حب الذات وتقدير الإنجازات الشخصية:

تجمع الدراسات على أن حب الذات هو المفتاح الأول والأهم إلى السعادة. وفي حين يبدو حب الذات للوهلة الأولى أمرًا غير سهل، إلاّ أن الواقع عكس ذلك فهو واقعي لأنه مبني على الإنجازات التي يقوم بها المرء في حياته وموقفه منها. فمن منّا لم ينجز شيئًا في حياته؟ لا أحد. وهذا يشمل أبسط الأمور في حياتنا اليومية والتي تعطي معنى لحياتنا. فإذا تعامل المرء مع أي عمل يومي جيّد يقوم به بصفته إنجازًا، فهذا يكفي لتعزيز حبّه لذاته.

### 2ـ التفاؤل والمقاربات الإيجابية:

يأتي التفاؤل في المرتبة الثانية وهو أيضًا امر سهل، إذ يمكن بناءه على فكرة بسيطة وهي أنك لن تخسر شيئًا إذا تفاءلت. فإذا كنت تنتظر خبرًا حاسمًا أو نتيجة عمل ما، ماذا تخسر إذا تفاءلت؟ لا شيء. بل على العكس، اليأس والتفكير بسيناريوهات سيئة سيخسّرك طاقة ويتعب أعصابك. لذلك انتظر فحسب وحين تأتي النتيجة تعامل معها وفقما يقتضيه الموقف.

وضع في بالك أنه في مطلق الأحوال، لا شيء مستحيل ويمكنك أن تغيّر مجرى الأمور من جديد. فالمتفائلون يستمتعون أكثر بحياتهم إذ لا يوقفهم فشل بل يتعلّمون منه ليجرّبوا مقاربات جديدة.

والإنسان الذي يقول «نعم» للناس ومختلف الفرص في الحياة، يعيش بسعادة وجرأة أكبر من الذي يقول «لا» ولا يغيّر عاداته.

## 3ـ الابتعاد عن المشاكل لادّخار الطاقة!

من الأسرار الأخرى إلى السعادة هو أن يبتعد المرء قدر الإمكان عن المشاكل ويهتم بشؤونه اللهم ما عدا شؤون من يخصّونه ليكون إلى جانبهم وهذا بحد ذاته أمر جالب للسعادة. ولكن الغرق في أزمات الآخرين ومشاكلهم، يلهي عن الإهتمام بالذات ويستهلك طاقة يحتاجها الشخص لإدارة حياته اليومية. لذلك فإن الإهتمام بحياته من دون الغوص بحياة الآخرين، يدّخر طاقة ويزيد فرص السعادة.

## 4ـ الحب ثم الحب ثم الحب

صحيح أن مشاغلنا في الحياة كثيرة وأننا نقضي معظم وقتنا في العمل، إلاّ أن هذا ليس ما نتذكّره في آخر المطاف، فاللحظات القيّمة في حياتنا والتي تصنع ذكرياتنا هي الوقت الذي نقضيه مع العائلة والأصدقاء.

لذلك فإن قضاء المزيد من الوقت مع أشخاص نحبّهم، والشعور بحبهم ومشاعرهم الصادقة ومبادلتهم مشاعر المحبة، يريح المرء ويرفع ثقته بنفسه ويسعده. والأهم أنه يجمع لنا ذكريات جميلة لأيامنا المقبلة خصوصًا حين نتقدّم بالسّن.

## 5ـ الشغف

جميعنا لديه شغف في الحياة، وعدم اللحاق بشغفنا يجعلنا نشعر بالندم. فكثيرة هي الأمور التي نجبر على القيام بها لإعتبارات خارجة عن إرادتنا، في العمل أو العائلة لذلك حين يكون بإمكاننا أن نختار أمورًا نحبّها فهذا سيجلب لنا السعادة بالتأكيد لأنه ببساطة يمنحنا المتعة والثقة بالنفس. والأهم من القيام بأمور نشعر بالشغف تجاهها، ألاّ نقوم بأمور نكرهها، مثل أن نبقى في عمل نمقته أو نعيش في منطقة لا نحبها أو نساير غيرنا كثيرًا على حساب ما نحب.

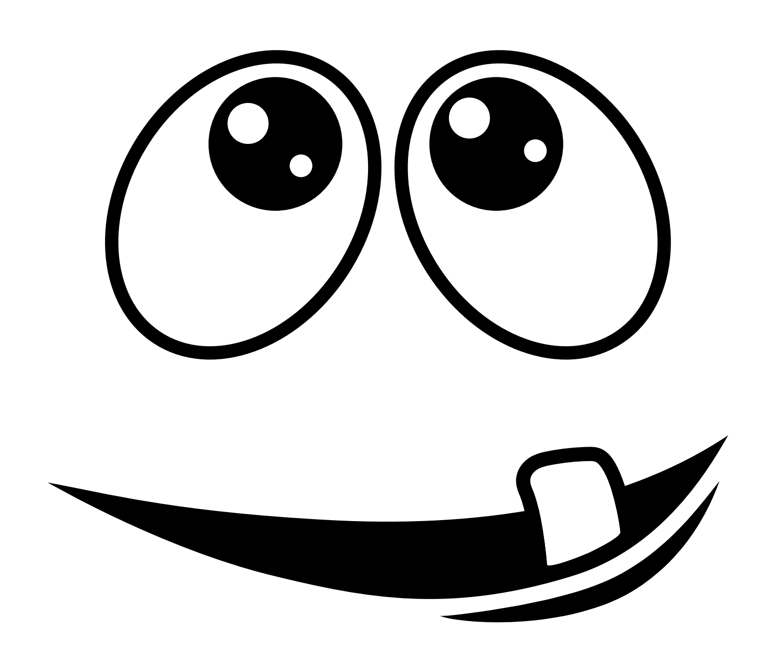
## 6ـ العطاء... ولكن ليس على حسابك

العطاء مهم للشعور بالسعادة طالما أنه ليس على حساب سعادتك لأنه يشعرك بامتنان من حولك. فحين تساعد شخصًا لتحقيق أمر ما، يشعرهم بسعادة تنعكس عليك. ولكن هذا لا يعني أن تضحّي بنفسك، بل أن تعطي باعتدال طالما الأمر ممكن ولا يستهلك من وقت وطاقتك الكثير.



# تعلم كيف تصبح سعيدا

- - -



## تعلم..كيف تصبح سعيدا..

- تتحكم الجينات في حوالي 50 ٪ من سعادتنا الشخصية.. ولكن الملفت للانتباه أن ظروف الحياة من الدخل والبيئة يتحكمن فقط في 10 ٪ من السعادة.. والباقي يتحكم فيه نظرتنا ونشاطنا وعلاقتنا بالناس والصداقه والارتباط بمن نحب في المجتمع أو الهوايات أو الرياضات المختلفه.. «يعني أنت تقدر تتحكم في سعادتك بغض النظر عن فلوسك».

- للمزاج الجيد رائحه تميزة.. أثبت العلماء أنه يمكن تحديد أن شخص معين سعيد وإيجابي من رائحه جسمه.. وتم إثبات ذلك في تجربه تجمع رجال ونساء ومشاهدتهم فلم رعب.. وتجميع الروائح بجامع روائع.. وبعد سؤال بعض الغرباء عن أي رائحه صادره من شخص سعيد وأخرىٰ من ضخص خائف.. نجحو في ذلك بمهاره..

- الشخص المسن أكثر رضا عن حياته من الشاب.. وهذه أيضًا دراسه من المركز القومي للتحكم في الامراض«مستني الأخرة».

- إذا مارست الرياضه.. 20 دقيقه..3 أيام في الأسبوع.. لمده 6 أشهر.. إحساسك بالسعادة سيتحسن من 10 إلىٰ 20 ٪.. «تفيد الجميع بلا استثناء».

- المناعة.. الأشخاص الذين يسجلون مستوىٰ سعادة أعلىٰ في اختبارات علماء النفس لديهم 50 ٪ أجسام مضادة أكثر إستجابة لمصل الأنفلونزا.. وصحتهم أفضل.

- طبقا لنتائج الأبحاث.. في مركز السعادة العالمي في جامعة هولندا.. الدنمارك هي أسعد أمة في العالم.. يليها مالطا ثم سويسرا وايسلندا وأيرلندا وأخيرًا كندا. . «مفيش طبعا مقارنه معانا».

- في الولايات المتحدة الأمريكية... الاكتئاب أعلى الآن من ثلاث إلى 10 مرات ما كان عليه منذ جيلين.

- المهاجرون إلى دول أخرى.. يكتسبون سعادة الأمه المهاجرون إليها لا التي ياتون منها.

-العامل الغني... يميل لأن يكون أسعد من زميله الفقير.. ولكن الشخص السعيد يميل لأن يكون غني في المستقبل. . فهو إذن سيناريو البيضه والفرخه.

- عند الزواج.. تصل السعادة إلى القمة.. ولكن للأسف بعد فترة تعود إلى نفس المستوى الذي كان قبل الزواج. «خلوا بالكم من الشخص النكدي».

- الرضا بالحياة.. النساء تقبل بالحد الأدنى من الرضا بالحياة عند سن 37 بينما الرجال عند سن 42. . «الحمد لله».

- الضحك بما يعادل 100 مره يوميا.. يساوي تقريبا نشاط رياضي يصل إلى حرق 500 سعر حراري.

من ضمن الأشياء التي تبعث على السعادة.. الرياضة التعبد الصلاة لله، الاسترخاء الرقص «ليس بالضروره أمام الناس».

- دراسة أجنبية.. تقول أن الحيوانات الأليفه من شأنها تقليل الضغط وتعزيز السعادة.. ولكن هذا الأمر مرتبط بعاداتهم واعتقاداتهم

«وهذا مختلف تماما عن أمتنا العربيه».

- بعد توفير الإحتياجات الأساسية.. أي شئ إضافي تأثيره على السعادة قليل جدًا «تحتاج لأن تحول إنسانا من شخص غير سعيد إلى شخص سعيد إلى مليون دولار وهذا التأثير مؤقت وغير دائم».

- الشخص المنخرط في علاقه هادئه ثابتة.. هو أسعد بطبيعة الحال من الشخص الغير مرتبط.

**وأخيرًا...**

فإن الله لا يرضى لعبيده إلا السعادة.. وقد أوضح لهم الطريق في كتبه.. ولكن هل يعقلون.. فقد أمرنا بالرضا واثبت الباحثون ذلك.. وأمرنا بحسن الخلق والتواصل الإجتماعي وصلة الرحم.. واثبت العلم ذلك.. أمرنا أن نعمل لأخرتنا كاننا نموت غدًا وأن نعمل لدنيانا كاننا نعيش أبدًا.. والمقصود هو الإخلاص لله للوصول للسعادة وتعمير الأرض للوصول للسعادة..



# 12 سبب للسعادة

- - -



الفرق بين السعادة والتعاسة بسيط جدًا، تلخصه نظرة كل شخص لمفهوم السعادة، ففي حين يرى البعض أن تحقيق هدف ولو بسيط، كل يوم هو سبب لكونه شخصًا سعيدًا، يرى آخرون نجاحاتهم مهما كبرت وتعاظمت هي أوجه أخرى للتعاسة، لهذا فمفهوم السعادة نسبي ومتفاوت عند البشر.

ولكن هناك وصفات وأسرارًا تساعد الناس على تعلّم السعادة وإتقانها، من خلال أمور بسيطة تساعدهم على تغيير نظرتهم إلى الحياة، وتجعل مفهوم السعادة جليًّا أكثر أمامهم، وفيما يلي 15 سرًا من أسرار السعادة:

## 1- خطط للسعادة:

نعم خَطِّط لأن تكون شخصًا سعيدًا، ولا تنتظر منها أن تأتي إليك، ولا تتخيل أنَّ السعداء أشخاص يحققون النجاحات المتتالية، ولا يوجد ما يكدر صفو حياتهم، ولكن نظرتهم إلى المشاكل تختلف تمامًا عن نظرتك، فهم يعرفون جيدًا كيف يتعاملون مع الأمور السلبية التي تواجههم، وقد خططوا مسبقًا لتخطيها، وحصنوا أنفسهم بالأفكار الإيجابية، التي تعزز قرارهم بأن يكونوا سعداء رغم كل الصعاب.

## 2- اجعل لحياتك هدفًا:

سبعة أشخاص من أصل عشرة، لا يجدون لحياتهم هدفًا أو معنى، ولا يشعرون بالاستقرار والراحة النفسية، والسبب أنهم أشخاص يعيشون بلا هدف، لا تضيّع حياتك عبثًا، فأنت لم توجد لملء فراغ في هذا العالم، اصنع

هدفًا لنفسك، مهما كان بسيطًا، أو تافهًا بنظرك، واحرص على أن تعمل لإنجازه، ولا تقف عنده، وإنما أتبعه بأهداف أخرى، حتى تجعل لحياتك قيمة ومعنى، فبدون هدف، ستبقى تائهًا في بحر من الفراغ والتعاسة.

### 3- أغلق التلفزيون:

التلفزيون يسرق منك أغلى ما في حياتك، إنها ساعات عمرك التي تذهب ولن تعود أبدًا، لا تهدر عمرك أمام التلفزيون وتجلس أمامه فقط لأنه موجود، حاول استغلال وقتك مع أسرتك وأصدقائك، فهذا سيعزز من رضاك عن نفسك، ولا تنسَ أيضًا أنَّه بالإضافة لما يفرض عليك أن تشاهده بغض النظر عن رغبتك في ذلك أم لا، فإنك أيضًا بعد ساعة ستقضيها في متابعة الأخبار مثلًا، ستكون مشحونًا بقدر كبير من التعاسة والسلبية، وهذا ما أنت في غنى عنه تمامًا.

### 4- تقبل نفسك:

إن لم تؤمن بنفسك، فلن يؤمن بك أحد، وإن لم تعطِ نفسك ما تستحق من الإهتمام، فلن تجد من يهتم بك، لذلك وأول ما يجب أن تفعله في حياتك لتكون ناجحًا وسعيدًا، هو أن تتقبل نفسك وتثق بأنك قادر على فعل ما تريد، لأنَّ نجاحك مقرون حتمًا بإعتقادك أنّك قادر على النجاح، وتأكد بأن إيمانك الراسخ بنفسك سيزيد من سعادتك بنسبة تزيد عن ٪30، ومع هذا لا تجعل من إيمانك بمواهبك وقدراتك، يوقعك في فخ الغرور.

### 5- لا تقل (لو):

لا تضيع وقتك في التحسّر والتفكير في ماذا (لو)؟! الانغماس في

خيبة الأمل لن يزيدك إلا تعاسّة وضياعًا، بدل التفكير في الماضي، حاول أن تتخذ تغييرات تحسّن من وضعك المستقبلي، هناك العديد من القرارات التي بإمكانك البدء بتنفيذها لتغيير حياتك وبشكل جذري أحيانًا، وقد أثبتت الدراسات أنَّ الأشخاص الذين يفكرون بتغيير أساليب حياتهم، بدل التحسّر على ماضيهم، هم أشخاص أكثر سعادة، وأكثر قدرة على التعامل مع المشاكل المستقبلية.

## 6- صادق الحيوانات:

إنَّ لدى الحيوانات الكثير من السعادة لتمنحك إياه، فهي تقدم لك ولاءها وحبها بدون شروط، وحسب دراسة أمريكية فوجود حيوان أليف في حياتك، كفيل بالحد من سرعة الغضب والاكتئاب، فالتفاعل مع الحيوانات يقدم متعة كبيرة ومشاعر إيجابية فورية، ويشعر بالرضا عن حياته والسعادة، أكثر من 22٪ من محبي الحيوانات مقارنة بغيرهم ممن لم يألف صحبة الحيوان.

## 7- لا وجود للكمال:

اجعلها حكمتك في الحياة، فالأشخاص الذين ينشدون الكمال هم أشخاص تعساء، وسيقضون عمرهم وهم يبحثون عن سراب يلاحقونه، لا ترهن سعادتك بأنك يكون كل ما يحيط بك كاملًا، عش لحظاتك بمتعة، وابتعد عن التفكير بالنواقص، حينها سعادتك ستكون بما لديك لا بما تنتظر أن يكون لديك.

## 8- قم بأنشطة تطوعية:

كثيرة هي الدراسات التي أثبتت أنَّ الأنشطة التطوعية، تزيد من

سعادة المتطوعين، وتشعرهم بأهميتهم في الحياة، وتعزز من تصميمهم على تحقيق أهدافهم، كما أنهم يشعرون بملل أقل بكثير من غيرهم، هناك الكثير من الأعمال الخيرية والتطوعيّة التي بإمكانك المشاركة بها، وتأكد أنك ستشعر بسعادة تفوق كثيرًا الجهد الذي ستبذله.

## 9- كل شيء مؤقت:

إن اقتنعت أن لا شيء في هذه الدنيا يدوم، فلن تحزن على شيء أبدًا، فالظروف السيئة التي نمر بها، وخيبات الأمل لن يستمر تأثيرها إلى الأبد، والزمن كفيل بجعلها تتوارى إلى الخلف، ولن تلبث أن تبدأ حياتك من جديد، ولكن امنح نفسك بعض الوقت لتستعيد توازنك، واحصر تفكيرك بعيدًا عن همومك ومشاكلك للتخلص منها بسرعة.

## 10- ابتسم:

(تبسمك في وجه أخيك صدقة)، الإبتسامة هي الطريق السحري الذي يضيء لك ما حولك، ويفتح قلوب المحيطين بك، وهي خير رسالة تستطيع أن تعرف بها عن نفسك، كما لا تنسَ أن الابتسامة معدية، والناس عمومًا يميلون إلى تقليد تصرفات المحيطين بهم، لذلك تذكر أنَّ إبتسامتك ستنشر العديد من البسمات في محيطك.

## 11- لا تفكر قبل النوم:

الأشخاص الذين يبرعون في استعراض همومهم قبل النوم، هم أشخاص تعساء، وببساطة هم ينجحون كل ليلة في ترك أنفسهم عرضة للأفكار السلبية، التي ستحرمهم ليلة نوم هانئة، وبالتالي سيكون يومهم

أيضًا مليئًا بالتوتر والعصبية، وليلة تلو الأخرىٰ، سيجدون أنفسهم أشخاصًا يعانون من القلق المزمن، ويصبح النوم عندهم ضربًا من العذاب، لهذا قبل أن تنام احصر تفكيرك تمامًا بفكرة واحدة إيجابية، واستمر بالتفكير بها حتىٰ تغفو.

## 12- الأصدقاء:

70 ٪ من الأشخاص السعداء، يعزون أسباب سعادتهم إلىٰ وجود أصدقاء في حياتهم، وهذا عكس الاعتقاد السائد أنَّ السعداء هم من يملكون المال فقط، فمجرد وجود صديق تثق به، وتكون مطمئنًا أنه لن يخذلك حين تحتاجه، هذا أمر من شأنه أن يزيد من سعادتك، ويخفف من مخاوفك من المستقبل.

وأخيرًا تذكروا أنَّ السعادة هي من صنع أيدينا، وأنَّ القناعة والرضى هي أهم أسباب الاستقرار النفسي، وأنَّ الكمال غير موجود في هذا العالم، لذلك تعلموا صناعة الفرح بأنفسكم.

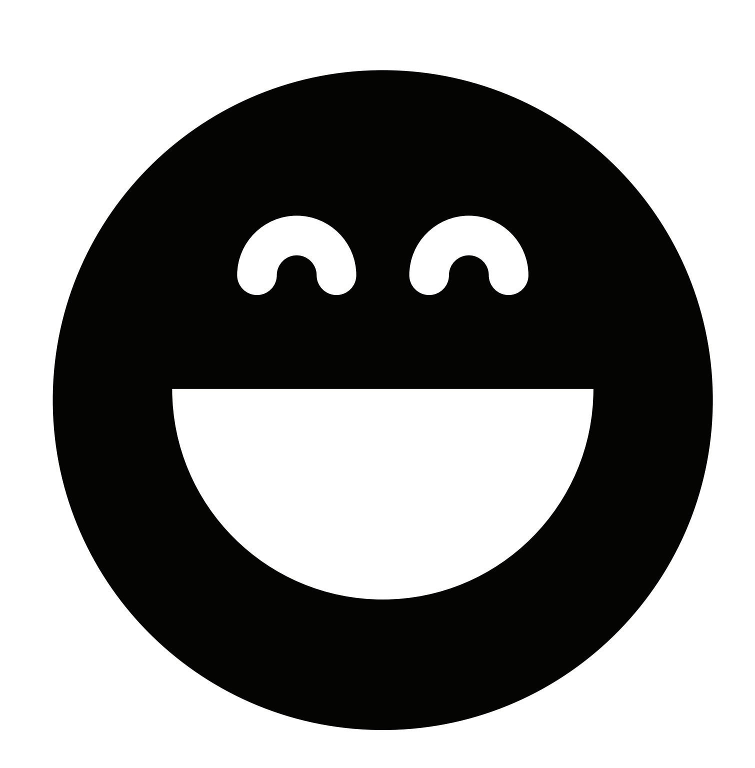


أسرار السعداء:

يضحكون بصوت عالي ويتواصلون

وجها لوجه

– – –



للسعادة أسرار عديدة يكمن بعضها في أبسط أمور الحياة. لكنها مع ذلك تشكل لغزًا يحاول الباحثون فكه دائمًا. وبعد دراسات عديدة، رصد علماء مجموعة من أهم مواصفات السعداء.

lachendes Kind

وضع خبير علم النفس الأمريكي (مارتن سيلغمان) نظرية تقول إن 60 في المائة من مشاعر السعادة تحددها الجينات والبيئة المحيطة بنا، في حين يحدد الإنسان بنفسه مدى سعادته بنسبة لا تتجاوز 40 في المائة. واختلف العلماء في تحديد مواصفات «السعداء» بين البشر، وخلصوا في النهاية إلى بعض النقاط التي تميز من يشعرون بالسعادة في الحياة. موقع «هافينغتون بوست» استعرض بعض هذه المواصفات:

**سعادة معدية:** خلصت دراسة «فرامنغهام» طويلة المدى التي أجريت على سكان مدينة أمريكية لمدة 20 عامًا إلى أن الشخص المحاط بأشخاص سعداء في حياته تزيد فرص سعادته في المستقبل بشكل واضح. لذا فإن السعداء يتحركون دائمًا في محيط من البشر الذين يتشابهون معهم.

الإبتسامة في مكانها: الإبتسامة لفكرة تخطر ببالك أو ذكرى معينة مسألة تزيد الشعور بالسعادة وتعزز من القدرات الإبداعية، لكن من المهم أن تبقى في مكانها ولا تخرج إلا عندما تكون الحالة المزاجية العامة جيدة.

**لا لليأس**: ربط عالم النفس باول كرامر السعادة بقدرة الإنسان على التعامل مع الفشل والإحباط، فالشخص السعيد ينطبق عليه تمامًا المثل الياباني القائل: «إذا وقعت سبع مرات، فعليك بالوقوف مجددًا ثمان مرات».

## 10 نصائح للسعادة

**العلاقات الإجتماعية تمنح سببا للسعادة:** فمن يكون منفتحًا على الآخرين ويملك علاقات إجتماعية مختلفة يملك حظًا أوفر في العيش سعيدًا وبشكل صحي ولفترة أطول.

**يحاولون تحفيز مشاعر السعادة:** تحقيق السعادة قد يكون في غاية البساطة، فالسعادة تبدأ بمحاولة الوصول إليها، كما أظهرت دراسة نشرتها دورية «بوسيتيف سايكولوجي».

**يركزون على الجوانب الإيجابية:** قالت طبيبة علم النفس الألمانية سوزان فاينشينك لموقع «هافينغتون بوست»: «إذا استثمرنا الوقت يوميًا للتركيز على الأشياء التي تسير بشكل جيد، فإننا سنحصل على مكافآت صغيرة طوال اليوم وهو أمر له تأثير إيجابي على حالتنا النفسية».

**السعادة تكمن في التفاصيل:** الاستمتاع بآيس كريم لذيذ أو بإبتسامة طفل يمر في الطريق والاستمتاع بتفاصيل الحياة اليومية الصغيرة وعدم تركها تمر مرور الكرام، من أبرز مصادر السعادة.

**مساعدة الغير:** يشكو الكثيرون من أن 24 ساعة في اليوم غير كافية للعمل والإهتمام بالأسرة وأداء الواجبات المنزلية ومقابلة الأصدقاء وغيرها من الالتزامات. أما السعداء فيجدون بالرغم من صخب الحياة الوقت لمساعدة الغير.

**يحبون الفضفضة:** أظهرت دراسة نشرتها مجلة «سايكولوجيكال ساينس» أن الأكثر سعادة هم هؤلاء الذين يحبون جلسات الفضفضة والمحادثات الطويلة، وليس الحوارات القصيرة.

**يجيدون الإنصات:** من يعرف كيف يسمع يفتح مداركه للمزيد من

العلم والمعرفة ويعزز من ثقته بنفسه. وترجع صلة الإنصات بالسعادة إلى أن الشخص الذي يجيد الاستماع والإستفادة مما يسمع ينهي أية محادثة بشعور إيجابي بأنه تعلم شيئًا جديدًا.

**يتواصلون (وجهًا لوجه)**: من السهل استخدام برامج المحادثة المرئية والصوتية، مثل «سكايب»، للحديث مع الأهل والأصدقاء الذين يعيشون في مكان بعيد أو التعليق على صور الأصدقاء عبر «فيسبوك». لكن ما يدخل السعادة الحقيقية هو تحمل عناء السفر لرؤية الأقارب والأصدقاء والتواصل معهم وجهًا لوجه.

متفائلون في أغلب الأحيان: أثبتت الدراسات أن التفاؤل له تأثير مخفض للضغط العصبي ومقاوم للألم.

**الأولوية للرياضة**: تؤدي الرياضة إلى إفراز هورمونات في الجسم تقلل من آثار الاكتئاب والضغط العصبي، وبالتالي تزيد الشعور بالاسترخاء الذي يعد أحد عوامل السعادة. وتؤدي الرياضة إلى رضى الإنسان عن قوامه، وهو ما يؤدي أيضًا إلى السعادة.

**يستمتعون بالطبيعة**: يلجأ البعض لكوب من القهوة عند الشعور بالتعب أو الإجهاد، لكن السعداء يقاومون هذا الشعور بالخروج للطبيعة كمصدر يمد الإنسان بالطاقة بعد يوم عمل متعب.

**يضحكون بصوت مرتفع**: يعرف الكثيرون أن الضحك هو أفضل دواء، وهو أمر ثبت علميًا. فالضحك يؤدي لإفراز هرمونات السعادة، التي تؤدي أيضًا إلى تقليل الشعور بالألم. المثير للاهتمام أن تأثير الضحك على الجسم يتشابه مع تأثير الرياضة، كما يقول الدكتور لي بيرك، المشارك في دراسة رصدت آثار الضحك على الجسم البشري.



# 7 نصائح للسعادة

---



1 - **مهما كلفك الأمر**: ابذلي أقصى ما بوسعك لتبدئي يومك بإبتسامة:كفتح المجال لحديث إيجابي مثل تكرار كلمة «أحبك»، لأن الرجل يحتاج دائما إلى تذكيره بحبك له، وهو ما يؤدي إلى تولد علاقة حب واهتمام وعطاء قوية بينك وبينه.

2 - **يجب أن يكون زوجك أهم شخص في حياتك**: نعرف أن هناك أوقاتا يستحوذ فيها الأطفال على إهتمامك في حال وجودهم، أو انشغالك بعملك إذا كنت تعملين، ولكن لا تدعي أن تمنعك هذه الأسباب من الإهتمام بعلاقتك مع زوجك، ولا تقومي بالأعمال المنزلية أثناء وجوده، وحاولي يوميا أن تقضي بعض الوقت معه، حتى ولو كان وقتا قصيرًا، تعبرين فيه عن مدى حبك وتقديرك له، إلى جانب معاملته كأنك أمه وتدللينه كطفلك الصغير وتكونين مستمعة جيدة له كأنك تستمعين إلى صديقة لك، وتذكري دائما أن الاستماع بحرص يعتبر أهم من الحديث، حيث يقال إن أهم صفة يريدها الرجل في زوجته أن تكون مستمعة جيدة له.

3 - **تبين أن أجمل هدية لشريك حياتك هي التي تقدمينها من دون مناسبة**: فلها لغة عاطفية أخرى، تحمل في طياتها كل معاني الابتكار والمودة والتميز في الحب، بعكس الهدية التي يتم تقديمها لمناسبة معينة، حيث يدخل بها شيء من الروتين.

4 - **لماذا لا تقومي بالسماح لزوجك بقضاء بعض الوقت بعيدا عنك**؟ من الصحيح أن تكرسي وقتك لمبدأ «المشاركة» في الحياة، ولكن

من الضرورة أيضا أن نركز على «أنفسنا»، لأن كلمة «نحن» لن يكون لها وجود إذا لم توجد كلمة «أنا»، فكل شخص بحاجة إلى وقت خاص للإهتمامات الشخصية والهوايات والتواصل مع الأصدقاء أو ممارسة أنشطة معينة أو عمل شي خاص به، وإذا حاولت أن تمنعي زوجك من قضاء بعض الوقت بعيدا عنك، فسيكون لذلك تأثير سلبي في العلاقة بينكما.

5 - **أسعدي زوجك أيضا بأناقتك ورشاقتك وجاذبيتك:** يجب على كل زوجة أن تكون أنيقة كما كانت في فترة خطوبتها، حتى تبدو دائما في نظر زوجها جميلة مهما تقدم بها العمر، فلا شك أن الجمال هو نتاج طبيعي للإهتمام بنظافة الجسم وصحته وممارسة التمرينات الرياضية، والمشي إلى جانب الغذاء السليم المتوازن، سواء أكانت الصحة الفسيولوجية أو النفسية، لأن ذلك ينعكس على سعادة الزواج، أما التجميل، فيجب أن يتصف بالذوق الرفيع بمعنى أن يمتاز بالبساطة، لأنها مفتاح الجمال، وما أحلى أن تمتد يد هذه الجاذبية إلى الجانب الذهني والفكري، وهذا يتم عن طريق تغذية العقل بالمعارف عبر المطالعة والاطلاع على المسرحيات وسماع الموسيقى مثلا.

6 - **حاولي أن تختتمي يومك كما بدأت به بإبتسامة أو كلمة حب:** ولا تذهبي للنوم أبدا، وهناك سوء تفاهم بينكما، فلا تسمحي بأن تشرق شمس يوم جديد على وجود خلاف بينكما، فالذهاب إلى النوم وأنت مبتسمة، يعتبر أفضل من النوم وأنت عابسة سواء من الناحية البدنية أو النفسية.

7 - وفي الأخير نقول لك كلما زاد فهمك لتفكير ومشاعر زوجك، زادت احتمالية قدرتكما على الانسجام كزوجين، وبالنتيجة تزيد الإلفة، ويزيد عمق العلاقة وقوتها. وتذكري عزيزتي حواء أن سعادة آدم من سعادتك والعكس صحيح، وبالمقابل فعلى آدم أن يقوم بواجبه تجاهك، للحصول على السعادة الكاملة، فاستمتعي بالحياة، وانطلقي واجعلي زواجك أهم شيء في حياتك.



# 19 سرا عن السعادة

## لا يبوح بها السعداء

- - -



قد يتساءل البعض فيما إذا كانت السعادة خيارًا يتبناه الإنسان، أم أنها نتيجة ظروف معينة أدت إلى السعادة أو التعاسة. هنا يمكننا القول بأن السعادة الحقيقية قد تكون خيارًا أو نتيجة ظروف إيجابية أدت إليها، لكن الفكرة الأكثر قوة عن موضوع السعادة هو أنها خيار، طالما أن الإنسان يستطيع أن يحقق ولو الحد الأدنى من السعادة في أية ظروف أو بيئة كانت، فما أسرار العيش بسعادة؟

أوضحت دراسة برازيلية لمعهد ديستاك المعروف بنشره للدراسات الإجتماعية والأسرية والزواجية، أن الشعور بالسعادة أو التعاسة يمكن أن يكون نتيجة حالات نفسية مختلفة، ولا تقصد الدراسة هنا الدخول إلى عالم الفلسفة لتحليل الأمور، ولكن بالرغم من ذلك فقد تكون هناك أفكار فلسفية تظهر تلقائيًا بسبب التركيبة الصعبة لموضوع السعادة. فهناك أناس لا يشعرون بالسعادة إلا إذا كانوا في حالة من الحزن، وهنا يمكننا القول بأن هذا الخيار هو ميل نفسي، إذ إن أحدًا لا يجبر هذا الشخص أو ذاك أن يشعر بالسعادة أو الحزن، كما أنه ليست هناك حالة نفسية مرضية تجعلنا نختار الحزن لكي نشعر بالسعادة.

علّق خبراء الدراسة: «الحالة النفسية الصحية تستطيع أن تفرق بين السعادة والتعاسة، ولكن الميل النفسي غير قادر على تحديد الفروق بين أشياء كثيرة. هنا يمكن أن نسميه سمة من سمات الشخصية».

### السعادة المزيفة

تشير الدراسات الحديثة ببساطة إلى أن السعادة المزيفة تعني تدخل المزاجية فيها، بحيث إنك لا تستطيع أن تعرف إن كان الشخص سعيدًا

أم لا. ففجأة نجده يتغير أو يتأثر لأصغر التيارات الحياتية بسبب المزاجية، عندئذ نكتشف أن مثل هذا الشخص كان يتظاهر بالسعادة... أما السعادة الحقيقية فهي تلك التي تبدو كخط مستقيم غير متعرج.

### أسرار السعادة

إن الإنسان الذي يشعر بسعادة حقيقية ليس بحاجة للتصريح بذلك طوال الوقت، بل إن سعادته تعتبر متكاملة؛ لأنه يريد ذلك. ولهذا السبب فهم، أقصد السعداء الحقيقيين، لديهم أسرار لا يبوحون بها لكي لا تتأثر هذه السعادة بأي تيار من تيارات المزاجية. فهم لا يبوحون بتسعة عشر سرًا يقبع في داخلهم.

### أولاً: هم ليسوا سعداء طوال الوقت

أي أننا قد نفكر بالسلبيات أحيانًا كثيرة، ولكننا نفكر بالإيجابيات وقتًا أطول وهذا ما يجعلنا سعداء. فمن يشعر بسعادة حقيقية ليس بحاجة إلى نقل سلبية من السلبيات إلى الآخرين؛ لأنه يدرك بأن هذا التفكير السلبي أو ذاك لن يدوم طويلًا في قرارة نفسه.

### ثانيًا: تعلموا كيف يقولون «لا» عندما تكون هناك حاجة لذلك

ولذلك فإن ما بداخلهم يكون صافيًا يحافظ على الشعور بالسعادة، وهم في الحقيقة عندما يقولون «لا» فإن ذلك نابع من قلوبهم.

### ثالثًا: لم تكن حياتهم سهلة

فمن يشعر بسعادة حقيقية في الحياة لا يعني بأن حياته سارت على نحو مثالي، بل كانت هناك معاناة إلى أن وصلوا إلى مرحلة السعادة،

لكنهم لا يفضلون الحديث أو البوح بذلك.

### رابعًا: يعرفون نقاط الضعف في شخصياتهم

فهم قادرون على التعامل معها، ولذلك فهم لا يبوحون بها؛ لأنهم يعلمون بأن أحدًا لن يهتم بما يدور في داخلهم، ويكفي بأنهم راضون عن أنفسهم وصادقون مع الذات، بحيث لا يجعلون تلك النقاط الضعيفة في شخصياتهم تؤثر سلبًا على الآخرين.

### خامسًا: يتجنبون الشعور بالتوتر في حياتهم

فهم يبعدون أنفسهم عن الأشياء التي توترهم. وإن شعروا بالتوتر فإنهم قادرون على التعامل مع ذلك من دون أن يبوحوا بذلك للآخرين.

### سادسًا: يمارسون الرياضة بشكل مستمر

فهي تمنحهم الشعور بالسعادة بسبب العناية بالصحة، ومن كان سعيدًا حقًا فهو لا يتباهى بأنه يمارس الرياضة بشكل دائم.

### سابعًا: هم قانعون بما يملكون

هم أيضًا قانعون بما يخصهم وليست هناك حاجة للبوح للآخرين بهذا الأمر.

### ثامنًا: لا يطلقون الأحكام على الآخرين

وذلك مهما تصرفوا، ولذلك فإنه من الصعب جدًا معرفة رأي الإنسان السعيد بالأمور التي تتطلب إطلاق الأحكام على الآخرين.

### تاسعًا: يعرفون كيف يعيدون التركيز على الأمور

فهم يستطيعون وبسرعة العودة إلى رشدهم في المواقف الصعبة، وإعادة التركيز الذهني من أجل إيجاد الحلول المناسبة.

## عاشرًا: لم يفقدوا براءة طفولتهم

غالبية من يشعرون بسعادة حقيقية يملكون براءة طفولية مؤثرة، ولكن لا يمكن الشعور بها ويعتبرونها من الأمور الخاصة جدًا عندهم، والتي تجعلهم يبدون صادقين مع الآخرين.

## حادي عشر: يتعاملون مع الخوف وجهًا لوجه

هم لا يخافون من الحقيقة ومن مواجهتها، ولذلك فهم يعرفون كيف يتعاملون مع الخوف من دون أن يبوحوا بذلك للآخرين.

## ثاني عشر: يحبون المغامرة المحسوبة

يحبون المغامرة المحسوبة، ولكنهم أيضًا لا يبوحون بذلك أمام الآخرين.

## ثالث عشر: لا يحملون الأحقاد

أكدت الدراسة البرازيلية بأن السعداء الحقيقيين لا يحملون الأحقاد تجاه الآخرين، وتجاه حتى من أساءوا بحقهم في الماضي؛ لأنهم يعلمون بأن حمل الأحقاد يفسد السعادة الحقيقية.

## رابع عشر: يشجعون الآخرين

السعيد لا يملك أية غيرة أو حسد تجاه الآخرين. وكما قالت الدراسة، فإن من يشعر بالسعادة حقًا لا يتباهى من أجل إثارة حسد الآخرين.

## خامس عشر: يعشقون الضحك

السعيد في كثير من المواقف يتحكم بضحكه لعدم إزعاج الآخرين.

**سادس عشر: هم صادقون مع أنفسهم أولا**

من يشعر بالسعادة الحقيقية يكون صادقًا مع نفسه أولًا، ومن ثم مع الآخرين.

**سابع عشر: يطلبون المساعدة من الآخرين إذا احتاجوا لها**

من يشعر بالسعادة الحقيقية لا يتكبر على طلب المساعدة من الآخرين إذا احتاجوا لها. وهذا هو أمر لا يبوح من يملك ذلك الشعور النبيل بالسعادة.

**ثامن عشر: يتفهمون الاختلافات بين الناس**

الإنسان السعيد بحق يتفهم الإختلافات بين الناس ولا يدخل في صراعات مع الآخرين. وهذه صفة أيضًا لا يبوحون بها طالما أن سلوكهم يدل على ذلك.

**تاسع عشر: يحبون الحياة**

حب الحياة يجلب السعادة، وهذه حقيقة معروفة، وليس هناك حاجة للبوح بها بالنسبة للسعداء الحقيقيين في الحياة.



غير حياتك.....

# أسرار السعادة نعرفها من سعداء الحياة

- - -



السعادة مطلب وطموح نسعى إليه بشكل دائم في الحياة. ولكن القليل جدا من الناس من يحقق هذا الهدف. فما هي عادات هؤلاء السعداء من الناس؟ وكيف يمكنهم ممارسة هذه السعادة في خضم مشكلات الحياة؟ هذا ما سوف نكشف عنه سويا فتابعينا..

## كيف يتصرف السعداء؟

### علاقات إجتماعية متينة

مهما تقدمت بهم السنون ومهما عصفت بهم الحياة يظل السعداء دائما على تواصل مع الأقارب والأصدقاء والجيران والأماكن التي تربوا بها. هذا المخزون الوافر من العلاقات الإجتماعية يظل دائما حصن الأمان الذي يقهر القلق والتوتر.

وتشير إحصاءات منظمة الصحة العالمية إلى الزيادة المهولة في أعداد الذين يعانون من التوترات النفسية خلال الخمسين عاما الأخيرة. وتتوقع هذه الإحصاءات أن يكون التوتر النفسي هو السبب الثاني للوفاة مع حلول عام 2020.

الجدير بالذكر أنه كلما توطدت العلاقات الاجتماعية كان الشخص أقل معاناة من حالات القلق والتوتر النفسي.

### ممارسة أنشطة تناسبهم

إذا راقبت شخصًا سعيدًا في حياته سوف تلاحظين أنه يمارس بشكل يومي بعض الأنشطة التي تتناسب مع قدراته وقيمه وأسلوب

حياته. فهنا لا يمكن الاعتماد على نظام الاقتباس أو كما يطلق عليه «كوبي بيست». فالأنشطة التي تحقق السعادة لغيرك ربما لا تحدث نفس الأثر معك. حاولي تفصيل رداء سعادتك مثل الثوب تماما. ابحثي عن الأنشطة والأشياء التي تحقق لك الرضا الداخلي عن نفسك. فإذا وجدت أن الإحسان إلى الفقراء والمحتاجين يحقق لك الاستقرار الذاتي ويخلصك من القلق والتوترات.. فافعلي، ولا تنظري لسلوكيات الآخرين فغيرك يجد سلوته وسعادته في الخروج من المنزل والتنزه وارتياد الأماكن العامة، وفريق ثالث يجدها في الجلوس مع أفراد الأسرة وهكذا فليست هناك قاعدة عامة للسعادة.

## الامتنان إلى الآخرين

الإحسان إلى الآخرين والامتنان إليهم يعززان من درجة رضا الشخص عن نفسه، حيث يستشعر مدى قدرته على العطاء والتفاعل مع من حوله. هذا تحديدا ما كشفت عنه إحدى الدراسات النفسية الحديثة. إضافة إلى ما تقدم وجد أن هناك ارتباطا قويا بين خلق العطاء والمساعدة وبين التخلص من القلق والتوترات التي تحبطنا وتقتل سعادتنا، لأجل ذلك يقول العلماء إنه من الخطأ الاعتقاد بأن العطاء أو المنح يستفيد منه المتلقي فقط، فقد وجد أن الشخص الذي يعطي يحقق مكاسب أوسع على مستوى حياته. وفي دراسة ميدانية تم رصد إفراز الجسم لهرمونات السعادة بعد أن يقوم الشخص بالعطاء مباشرة، كما أن هذا السلوك من شأنه أيضا تعزيز الثقة بالنفس.

## ممارسة التفاؤل

من أهم مميزات سعداء العصر هو تحلي هؤلاء بسمة التفاؤل. وهؤلاء لديهم تقنيات خاصة للتعامل مع الأفكار السلبية كلما داهمتهم. فعلى سبيل المثال يقومون بتركيز كافة جهودهم على الأمور التي يمكنهم التحكم بها ويغضون الطرف نهائيا عن الأشياء التي يستحيل تحقيقها، إنهم يعرفون قدراتهم جيدًا حتى لا يصابون بالإحباط. كما أن هؤلاء يؤسسون خططا بديلة دائما فمشكلة الشخص المتشائم أن لديه خطة واحدة إذا لم تفلح تنقلب حياته رأسًا على عقب، أما الذين ينتهجون التفاؤل والإيجابية في حياتهم فدائما يكون لديهم خطط بديلة لأي عمل يقدمون عليه، فإذا لم تفلح الخطة A يكون لديهم البديل بالخطة B، وهكذا تسير حياتهم في سلسلة من المرونة التي لا يعطلها التشاؤم والأفكار السلبية الهدامة.

وأخيرًا الشخص المتفائل في حياته يكون لديه القدرة على التفريق والتجزئة بين مناحي الحياة المختلفة، بحيث لا يطغى جانب على آخر، فلو كان لديه مشكلة معينة بالعمل لا يمكن أن يمتد أثرها إلى المنزل والعكس صحيح، وإذا كان هناك توتر في علاقته مع زملاء العمل أو الأصدقاء يقوم بأعماله على خير وجه بعكس المتشائم الذي تنهار حياته بالكامل، ويتعطل نشاطه بمجرد اهتزاز بسيط في أحد أجزاء حياته اليومية، ولأن الحياة لن تكتمل لأي شخص مهما كان يزداد المتشائم تشاؤما كلما حدث ما ينغص عليه عيشه.

## المال جزء من المعادلة

السعداء في هذه الحياة يعرفون أن المال والماديات مهمة للغاية ولكنهم لا يعطون لذلك أكثر من حقه، فهم يعتبرون أن السعادة عبارة عن معادلة طويلة تتكون من مجموعة من الأجزاء والمال ما هو إلا جزء ضئيل ضمن هذه المعادلة، وعندما يستقر في أذهانهم هذا الأمر جيدا لا يرهقون أنفسهم في الجري وراء جمع الأموال إلا بما يكفي حاجتهم فقط، القليلون فقط هم الذين يستوعبون هذه الجزئية، فمعظم من نقابلهم يعتبرون المال وحده فقط هو العمود الفقري الذي لا يمكن أن تستقيم الحياة بدونه، إذن لكي تتحقق سعادتك لابد من النظر إلى المال على أنه فقط مجرد وسيلة مهمة للحياة لكنه ليس كل الحياة، وخير دليل على ذلك العصر الذي نعيش فيه حيث يتوافر به كل وسائل الرفاهية والمعيشة الوثيرة ولكن هل حقق سعادة إنسان هذا العصر؟

تشير كل الدراسات أننا في القرن الحالي نعاني حالة من التعاسة التي لم يشهدها العالم من قبل، إذن لم يستطع المال وحده أن يحقق لنا السعادة المنشودة.

## لديهم اتجاه في الحياة

السعادة ليست مجرد ضحكة مرسومة على الوجوه ولكنها يجب أن تكون شعورا نابعا من القلب، وينعكس على سلوكيات الشخص اليومية ويظهر في تعامله مع من حوله لذلك فالشخص السعيد يكون لديه

اتجاهات وأهداف في الحياة يسعى إلى تحقيقها.

يجتهد في ذلك ربما يخفق في وقت من الأوقات لكنه سرعان ما ينهض من عثرته ويستمر لأنه يرى طريقه أمامه، أما أولئك الذين ليست لديهم أهداف واضحة فلا يمكن أن يشعروا بأي سعادة حيث يتخبط هؤلاء ويهيمون في كل اتجاه لحقبة من الزمن ثم يعودون ليسلكوا منحى جديد وهكذا، تمر حياتهم كلها في بدايات لبعض الطرق التي لا تكتمل ومن ثم لا يشعرون بمتعة الإنجاز.

اعرفي أهدافك ثم خططي لتحقيقها وارسمي طرقك الخاصة للوصول إلى هذه الأهداف، فمهما كانت هذه الأهداف بعيدة وصعبة فهي أفضل من عدم وجود أهداف من الأساس.

## إدراك المعنى الحقيقي للمشاكل

من وجهة نظر السعداء أن الحياة لا يمكن بأي حال من الأحوال أن تخلو من المشاكل بعكس أولئك الذين يفكرون في الحصول على حياة بلا مشكلات، ولأن ذلك غير موجود من الناحية العملية يظل الفريق الثاني يبحث عن نمط حياتي بعيدا عن المشاكل وبالتالي لا يجدونه فتزداد تعاستهم ويشعرون دائما بالشقاء، إن المعرفة المسبقة بوجود منغصات ومشاكل حياتية تجعلنا على استعداد لمواجهة هذه المنغصات، وتدفعنا إلى رسم الخطط والتعرف على أساليب جديدة لحلها، كما أن المعرفة في حد ذاتها حتى بدون وجود حلول تفوت الفرصة على عامل المفاجأة عندما تصدمنا هذه المشاكل دفعة واحدة.

## المقارنة بالآخرين

من الممكن أن تكون هذه النقطة على وجه التحديد هي مصدر التعاسة والألم للعديد من الأشخاص الذين لا يعرفون للسعادة طريقا في الحياة، فلا يجب أن تعقدي مقارنة بينك وبين جميع من حولك سواء من الأقارب أو الصديقات وحتى زميلات العمل، واسألي نفسك أولا ما الهدف من هذه المقارنة؟

اعلمي أنك لن تحصلي على شيء من وراء هذا السلوك سوى الشعور بالنقص وعدم القدرة على رؤية ما لديك من مميزات وخصائص ربما تفوق زميلتك التي تقارنين نفسك بها، وفي النهاية لن تحصلي على نفس بشرتها التي تحسدينها عليها أو لون شعرها ونعومته، ولكن انظري إلى ما لديك دائما وليس موجودا عند غيرك. فزميلتك أكثر منك جمالا ورشاقة وجاذبية ولكن لديك الأسرة والأولاد والدفء العائلي الذي لا يعوض.

لا تنتقصي من قدر نفسك بعقد هذه المقارنات التي تغفل مميزاتك وتلفت انتباهك فقط إلى ما لديك من العيوب.

## التواضع والاعتراف بالأخطاء

من يعتقد أنه لا يمكن أن يرتكب أي أخطاء يظل تعيسا طوال العمر، يحدث ذلك لأنه حتما سوف يقع بالأخطاء مما يترتب عليه الشعور الدائم بالتوتر والقلق، لذلك فإن من أهم سمات السعداء أنهم يعرفون جيدا أنه لا مانع من ارتكاب الخطأ والاستفادة منه وتعلم الدروس التي تعينهم

على عدم تكرار هذا الخطأ مستقبلا، أما أن تفكري في أنك معصومة من الإتيان بالخطأ فهذا الأمر مناقض للطبيعة مما يحرمك سعادتك دائما، فلن تصلي إلى مرحلة الكمال مهما فعلت. إذن عليك أن تتحكمي في الظروف ولا تتركيها تتحكم بك.

## ليسوا دائمي النقد

عندما تجدين أن النقد ضرورة فحاولي قدر المستطاع أن يكون نقدك بناء لأن النقد في حد ذاته يكشف عنك أكثر مما يكشف عن الشخص الموجه إليه نقدك، فإذا كانت لغتك حيادية بناءة سوف ينعكس ذلك على نفسك، ومن الأفضل أن تكثر في حديثك لغة المدح كي تغلب على لهجة النقد الدائمة.

تلك كانت أهم المميزات التي تم رصدها على الشخصيات السعيدة، ولكنها أكثر من مجرد مميزات فلابد من اعتبارها سلوكيات وخلق يجب علينا التحلي بها كأسلوب لحياة سعيدة.



# 15 سرا من أسرار السعادة الأسرية



دائما ما تواجه الأسرة مشكلة في التواصل بسبب أشغال الحياة الحديثة مما يفقد المنزل روح الحب والسعادة. وهنا نعرض أفكارا تساعد الأسرة على رسم البسمة في وجوه أفرادها، من خلال وسائل سهلة يمكن ممارستها يوميا بعفوية ورغبة صادقة في توطيد العلاقات وخلق جو من الراحة والسعادة.

## 1- استمتعوا ببعضكم البعض

تكمن روح الأسرة السعيدة في قيام كل فرد برفع الروح المعنوية للفرد الآخر، وكيفية تعاملهم مع بعضهم بعضا. هناك متعة تحدد أسلوب تفاعل أفراد الأسرة مع بعضهم البعض، فعند وجود هذا الشعور داخل كل فرد فإن السعادة تلمع في عيون الأطفال عند عودة الوالدين للمنزل أو أحدهما، والأمر كذلك عند استقبال الأطفال بعد عودتهم من المدرسة أو أي مكان آخر. ولا وجود للتذمر والملل الذي قد يكون عند بعض الأسر التي تفتقد الترابط عندما يكون هناك بغض لأحد أفراد الأسرة، كالأب أو أحد الأبناء، فلا أحد يرحب بهذا الشخص عند قدومه للمنزل أو دخوله غرفة الجلوس.

## 2- تبادلوا القصص والحكايا

بعدما يعود أطفالك للمنزل، اطلبي منهم أن يحكوا لك ما حدث لهم خلال اليوم في المدرسة، واحكي لهم ما قمت به في الصباح. إذا عاد الأب والأم للمنزل وهم يشعرون بالاكتئاب وعدم إبداء الاهتمام بالغير، فلا تتوقعي أبدا أن يشعر الأطفال بالسعادة لرؤيتهم.

والخلاصة هي عندما يعود الوالدان للمنزل، فاجعلوا الأطفال

في المرتبة الأولى، واتركوا كل شيء آخر لاحقا، واسمحوا لأطفالكم بمشاركتكم فيما تستطيعون من كافة الأمور التي تقومون بها. وهذه طريقة تجعل أطفالك يشعرون بالشوق للقائك. ويعد الملل السم الذي يقتل أي أسرة، وهو ما يؤدي لاختلال في علاقة الوالدين بأطفالهم، ويجعل الصغار يفضلون الجلوس مع أصدقائهم على البقاء مع الأسرة.

### 3- اهتموا بالعلاقة الزوجية أولا

اصنعي نموذجًا حقيقيًا للحب، واجعلي علاقتك بزوجك في مقدمة اهتماماتك، حيث ينتقل الحب بين الزوجين إلى أفراد الأسرة بكاملها. والاهتمام بالأبناء يأتي ثانيا، حيث يرون النموذج أمامهم، ومن ثم يطبقون ما يرونه في حياتهم اليومية بتلقائية. ولا يمكننا مطالبتهم بأمور تثقل عليهم، فهم بالمقابل لن يكونوا متواجدين دائما في المنزل ففي النهاية يغادر الأولاد لبناء أسر جديدة ويبقى الزوجان معا.

### 4- اجتمعوا على طاولة الطعام

الأسرة التي يتناول أفرادها الطعام معا غالبا ما تكون أسرة سعيدة مترابطة. فيعد وجود وجبة رئيسية واحدة على الأقل تجمع أفراد الأسرة أمرًا مهما جدًا، فهي وقت رائع للتواصل.

### 5- العبوا معا

اجعلوا اللعب أو مشاركة نشاط ما مع كافة أفراد الأسرة جزءا من الروتين اليومي. فعلى سبيل المثال يعتبر تبادل القصص مع الصغار قبل النوم نشاطا جميلا فيه مشاركة جماعية، كما أن قراءة فصل من رواية مثلا للأبناء الأكبر سنا أو لعب الكرة كفريقين أمرًا ممتعا أيضًا.

### 6- الأسرة تأتي قبل الأصدقاء

بالنسبة للأسرة السعيدة فالاهتمام بالأصدقاء يأتي دائما في الدرجة الثانية بعد الأسرة. يجب أن يضع الوالدان قوانين بخصوص التواصل مع الأصدقاء، خاصة أنهم يشكلون مصدرا للمتعة بالنسبة للأطفال. فعندما يشعر الطفل بالملل، فإنه يبدأ بالبحث عن المتعة خارج المنزل، مع الأصدقاء مثلا. ولا ننكر أهمية الصداقة في حياة الإنسان، لكن يجب ألا يؤثر ذلك على الاهتمام بالأسرة والتواصل مع أفرادها.

### 7- قللوا النشاطات التي يقوم بها الأطفال خارج المدرسة

غالبا يكون الأطفال - في هذا العصر - مشغولين ومرتبطين بنشاطات عديدة بعد المدرسة، وهذا يشكل مشكلة للأسرة السعيدة. لا يجب ترك هذه النشاطات تماما، بل يجب مجرد تقليصها، حتى يتمكن الطفل من ممارسة نشاطات أخرى، يشارك بها أفراد الأسرة الآخرين، مثل: السباحة أو التزلج بالزلاجات.

### 8- اجعلوا لكم برامج خاصة

تحتاج كل أسرة إلى برامج خاصة بها. وللأسرة السعيدة نشاطات يستمتع أفراد الأسرة بها، ولا تمثل ضغوطا عليهم. وقد تكون هذه البرامج فريدة، وخاصة بأسرة معينة دون غيرها، مثل: تناول البيتزا مساء يوم الإجازة الأسبوعية، أو اجتماع الأسرة في بيت الجد، أو تناول الكعك والشاي وقت العصر.

ويجب أن تكون هذه البرامج مرنة نوعا ما، مثل لو كان محل البيتزا مغلقا ذلك اليوم، فيمكن الذهاب لمطعم آخر يقدم وجبات أخرى.

### 9- حافظوا على أصواتكم منخفضة

تذكر أن الاستقرار يؤثر إيجابا على الأطفال، فيجب أن يكون جو المنزل لطيفا وهادئا. تحدث مع أطفالك واطرح القوانين الصارمة وعاقبهم إذا أخطؤوا، لكن لا تفقد أعصابك ولا تجعل الصراخ سلوكًا قد تسلكه يوما ما. فمع الصراخ وأسلوب الاستفزاز ستخلق بيئة صعبة، وغير هادئة لتربية مع الأطفال والتواصل معهم.

### 10- لا تتناقشوا أمام الأطفال أبدا

أحيانا يكون النقاش الحاد خيارا لا مفر منه، لكن على الوالدين إبقاء هذا الأمر بعيدا عن الأطفال. فإذا رأى الأطفال والديهم في نقاش وجدال حاد، فلهذا الأمر ردة فعل سلبية على نفوسهم. على الوالدين في هذه الحالة الاعتذار، وإظهار أن الأمر انتهى، وأنه مجرد اختلاف في وجهات النظر.

### 11- لا تجهدوا أنفسكم بالعمل كثيرا

يعد العمل الكثير المتواصل أكثر ما يؤثر على الحياة الأسرية ويجعلها مملة. فإذا كان الأب مثلا خارج المنزل دائما ولا يقدم أبناءه على العمل، فيشعر الصغار بفقدان الأمان وأنهم جزء غير هام في حياة والدهم.

### 12- شجعوا الشعور بالانسجام بين الإخوة

قد يحدث الشقاق والجفاء عدم المساواة بين الإخوة. حاول أن تحدث أبناءك عن الحياة الجميلة بين الإخوة وأنهم محظوظون بها، فهناك أناس محرومون من نعمة وجود الإخوة والأخوات.

### 13- تبادلوا الدعابات الخاصة

لابد لأفراد الأسرة السعيدة أن يتبادلوا دعابات خاصة بهم. فالدعابات والأسماء المستعارة المضحكة تمثل طريقة لوحدة الأسرة وترابطها مع اختلاف أعمارهم واهتماماتهم وخبراتهم.

### 14- كونوا مرنين

الكلام أسهل من الأفعال، فمن الطبيعي أن يصعب تقبل بعض الأمور وهذه طبيعة البشر، لكن يجب أن تكون الأسرة قابلة للتغيير، فقد يتزوج أحد الأبناء، أو يتوفى أحد أفراد الأسرة والطفل الصغير يصبح مراهقا، ثم رجلا ولكن في النهاية لازال الجميع جزءا من الأسرة التي لا تتنازل عن التواصل والتسامح.

### 15- تواصلوا

يقول بروفيسور علم النفس في كلية ستون هيل في إيستون في ولاية ماساتشيوسس روز ج. بيركنز: «يتواصل أفراد الأسرة السعيدة مع بعضهم بعضا. وغالبا ما يكون لدى الأم الأخبار الجيدة، فيكون التواصل معها وهي من تتواصل مع البقية لاحقا، لكن الصحيح أن تكون الأسرة أكثر مرونة، وتفتح باب التواصل مع الجميع».



# جودة الحياة والسعادة النفسية

---



السعادة النفسية هي أكسير الحياة والغاية المنشودة التي يسعى البشر إلى الوصول إليها وبعد من أبعاد جودة الحياة وهدفًا أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية وانعكاس للرضا عن الحياة وتحقيق الذات والتفاؤل ولا سعادة للإنسان من دون إحساس بسلام حقيقي في داخله. فاكتشاف حقيقة السعادة داخل نفسك هى التى ستعطى لك معنى للحياة وإحساس عالى بالرضا الذاتى.

و السعادة بإرادة الإنسان فكل إنسان يخلق سعادته بنفسه وبإرادته وفق طريقته فى التفكيرونظرته للأمور والأحداث فإذا أراد الإنسان أن يكون سعيدًا فعليه أن يفكر بايجابية فيها تفاؤل وليس تشاؤم فيها رضا وليس فيها سخط، فيها توقع النجاح وليس فيها خوف من الفشل فيها تحكم فى الاحباط وليس فيها عجز ويئس فيها صبر فى الشدائد وليس فيها جزع فالسعيد ينظر إلى الجانب المشرق فى الحياة ويتذكر الخبرات السعيدة ويتعامل مع جوانب الحياة على أنها مصدر للسعادة والفرح

لذلك، تعد السعادة بحق هي الطبيب المداوي للعقل والجسم معًا، والإنسان يتمتع بقدر أكبر من اكتمال الصحة وسلامة التفكير والمشاعر عندما يكون سعيدًا، وتعمل أعضاء جسمه كلها بصورة أفضل كما ان لها آثارًا إيجابية قوية على سلوك الفرد وبالتالى على المجتمع حيث تمتعه بالصحة الجسمية والنفسية تنمى لديه الايثار والاجتماعية وتزيد من الثقة بالنفس، تقدير الذات، ترفع كفاءته في مواجهة ضغوط الحياة

ومشكلاتها اليومية وتزيد من القدرة على حل المشكلات والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي . كما ان الناس السعداء يعيشون أعمارا اطول

والسعادة سر من أسرار النفس البشرية العاقلة التي تدرك يقينًا أن كل ما يجرى في الكون إنما هو إرادة إلهية وقدر سماوي ومن ثم ينبغي الخضوع له والتسليم به دون جزع إذا كان مؤلمًا ودون فرح زائد عن الحد إذا كان مفرحًا. ولا يوجد سعادة ألذ وأطيب وأعذب يطمح بها الإنسان من أن يشعر بأنه محل لطف الله ورعايته وعنايته؟.. أليست هي هذه السعادة بأحلى صورها.



# المشي وأسرار السعادة

- - -



المشي هو رياضة بسيطة، لا تحتاج إلى دروس أو إلى مدرسين ومدربين، أو إلى الإستعانة بأي أجهزة معقدة أو متخصصة، تعوضنا عن البدء فورًا في ممارسة هذه الرياضة في أي وقت، وفي أي مكان بصرف النظر عن عضويتنا في نادي رياضي.. إذ يكفي جدًا، أن نفتح باب البيت، ثم نخرج إلى الشارع لممارستها.

بالرغم من بساطة هذه الرياضة «المجانية»، إلا أن الكثيرات منا يهملن فى ممارستها، وذلك بالرغم من نصائح المتخصصين في الصحة العامة وبالرغم من تحذيرات الأطباء فى مختلف التخصصات.

ولكن الشئ المثير، هو أنك عندما تبدئين في ممارسة «رياضة المشي» فإنك سوف تشعرين وعلى الفور، بإختلاف في حياتك المعيشية كلها إذ أن المشي لا يفيد فقط الصحة العامة، ولكنه يساعد أيضًا على تحسين الحالة النفسية، والمظهر العام..

## تفاؤل وسعادة

أما ما هو مثير، ومدهش فهو أن أساتذة علم النفس، العالميين قد أثبتوا أن هناك أيضًا تأثيرًا إيجابيًا مُهمًا جدًا، للمشي على الحالة النفسية بصفة عامة.

فإن المرأة التي تحرص على أن تمشي بصفة دورية منتظمة، تكتشف مع الوقت أنها تعيش في سلام داخلي مع نفسها.. وأنها أكثر احساسًا بالتفاؤل.. بل وتشعر أنها تخلصت إلى حد كبير من القلق، والتوتر، الذي

كانت تعاني منه من قبل.

وليس هذا فقط، بل يضاف إلى ذلك احساسها بالقدرة على الانجاز، وتخطي الصعاب.

ومع الوقت يتحول هذا الإحساس بالحاجة إلى المشي يوميًا، إلى نوع من الإدمان الذي يبعث في النفس إحساسًا بالسعادة الداخلية.

**الفوائد الصحية**

أما عن الأطباء المتخصصين في أهم الأمراض العصرية التي أصبحت تطارد الكبار والصغار.. فلقد نشر الباحثون في جامعة «هارفارد» دراسة مستفيضة، تفيد بأن المرأة التي تمشي لمدة ساعة واحدة على الأقل في الأسبوع، تقلل من فرص إصابتها بأمراض القلب، بنسبة تصل إلى النصف، ذلك بالمقارنة بالنساء اللاتي لا يمارسن المشي.

أما عن أطباء أمراض الباطنة، فإنهم يؤكدون أنه إذا تحدثنا عن الفائدة الصحية للجسم التي تحقق من المشي، فسوف نجد أن المشي يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم كما أنه يخفض أيضًا إرتفاع ضغط الدم ويخلص الشخص من الصداع، كما أنه يخفض الوزن.. فيساعد على احتفاظ الجسم برشاقته.. وبالتالي فإنه يقلل من فرص الإصابة بأمراض كثيرة والتمتع بحياة صحية أفضل.

وعليك إتباع بعض الخطوات المهمة عند ممارسة هذه الرياضة البسيطة:-

- فإذا كان هدفك من المشي، اكتساب للفوائد الصحية، فيفضل أن

تمشي لمدة 30 دقيقة يوميًا.

- أما إذا كان هدفك هو أن تنقصي وزنك، فإنه يفضل أن تمشي حوالي خمس وأربعين دقيقة يوميًا.

## مفاتيح النجاح

أما عن أهم مفاتيح نجاحك عند ممارسة هذه الرياضة البسيطة فهي:-

### أولًا: فنية البداية

إذا كنت لم تمارسي رياضة المشي بإنتظام من قبل فمن الأفضل ألا تبدئي بالمشي لمسافات طويلة في الأيام الأولى ومن الأفضل أن تبدئين بالمشي لمدة خمس دقائق فقط في اليوم الأول.

بعدها تدرجي في الأيام التالية، لكي تصلي إلى زيادة قدرها 10٪ (عشرة في المائة) في كل أسبوع.

### ثانيًا: التهيئة

ينصحنا خبراء الرياضة والصحة، بأن نبدأ وننهي كل فترة مشي، بعدة دقائق من المشي البطئ. . المتمهل.. وبعدها نبدأ في شد عضلات منطقة باطن الركبة.

### ثالثا: أماكن المشي

لابد من مراعاة واتباع مبادئ السلامة.. لذلك عليك بإختيار أماكن بعيدة عن طرق السيارات.. أما إذا لم يكن هناك بديل من الشوارع المكتظة بها، فمن الأفضل المشي في الإتجاه المعاكس لسير السيارات.. مع

الحرص على ارتداء ملابس عاكسة للأضواء أو بألوان زاهية، خصوصًا إذا كان المشي يتم في ساعات الليل، أو مع بداية فترة الظلام.

### رابعًا: الحذاء المناسب

لابد من ارتداء الحذاء المناسب للمشي.. وهذه النوعية من الأحذية، عادة ما تكون مبطنة من الداخل، ومرنة الجسم أما نعلها فيكون غير قابل للانزلاق بسهولة.. مع الحرص على أن يتوفر بها مكان فسيح يسمح بتحريك أصابع القدم داخل الحذاء.

### خامسًا: برشاقة ونشاط

عليك بأن تمشي في حالة كما لو كنت متأخرة خمس أو عشر دقائق عن موعد هام وعلى ذلك عليك أن تسرعي الخطى بدون أن تصلي إلى مرحلة الجري وعندما تصلين إلى هذا المعدل المطلوب من السرعة، فسوف تكونين قادرة على التحدث بسهولة بدون «نهجان».

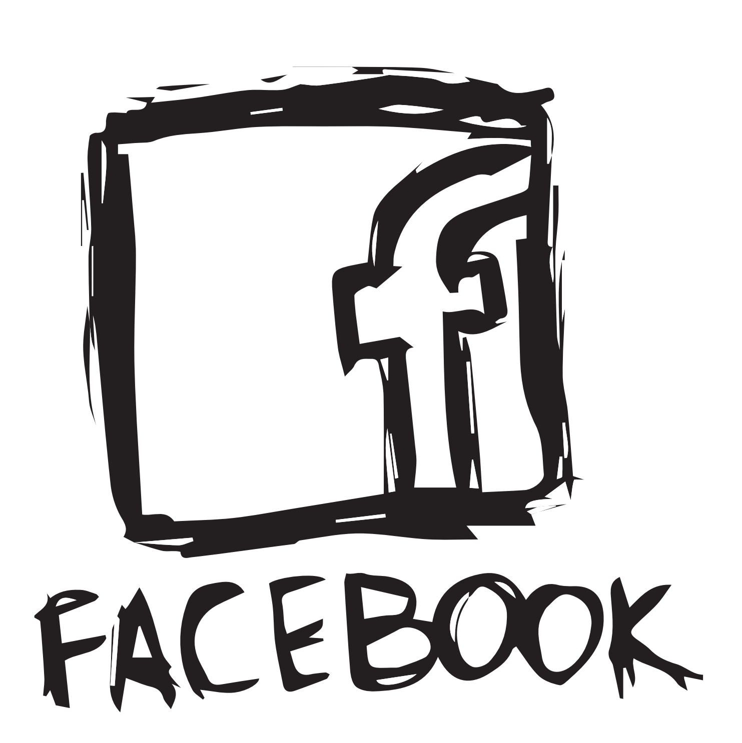
### سادسًا: وضع الجسم

عند بدء المشي، عليك بمراجعة نفسك لتتأكدي أن رأسك مرفوع عاليًا، وأن ذقنك موازٍ للأرض فإن هذا الوضع يساعدك على التنفس بسهولة، وبشكل أفضل كما عليك الحرص على ثني مرفقيك، وترك اليدين متحررتين تمامًا، مع أرجحة الذراعين، ذهابًا وإيابا في أثناء المشي..



# الإقلاع عن الفيس بوك
# لمدة 99 يوما

---



أطلقت شركة الفيسبوك حملة جديدة كرد فعل على التجارب النفسية التي قامت بها مؤخرًا على المستخدمين، لتؤكد لهم تحسن حالتهم النفيسة إذا ما تمكنوا من الابتعاد عن الموقع لمدة 99 يومًا.

الحملة تسمى«99 يوما من الحرية»، وتطلب الحملة من الأعضاء تسجيل أنفسهم على موقعها، كما تطلب منهم استبدال صورهم الشخصية على الحساب، بصورة مكتوب عليها «إجازة»، مع إبلاغ الأصدقاء بالأمر، حتى لا ينتاب أحدهم القلق.

موقع الحملة سيقوم بمتابعة آراء الأعضاء والتقارير التي يكتبونها عن حالتهم النفسية وعن مزاجهم العام، وسوف تنشر النتائج تباعا بمجرد الانتهاء منها.

التجربة من بنات أفكار «وكالة Just»، وهي وكالة مبدعة مقرها لايدن في هولندا.

يقول مدير الوكالة ميرجن ستارت هوف : «الفكرة جاءت لنا عندما لاحظنا أن معظم الأشخاص لديهم علاقة معقدة بشكل ما مع الفيسبوك، أحدهم يتضايق من الصور التي يشار إليه فيها، والآخر يتضايق من جرّه لنقاشات سياسية أو دينية، لا يرغب في الخوض بها، وآخر يندم على الوقت الطويل الذي يقضيه مع الفيسبوك».

ولذلك قررت الوكالة إطلاق الحملة، مع زيادة الملاحظة أن الفيسبوك أصبح بشكل أو بآخر يؤثر على نفسية المستخدمين، ويغير من حالتهم المزاجية.

تدعي الحملة أن الامتناع عن الفيسبوك لمدة 99 يوما، سوف يوفر في المتوسط 28 ساعة يمكن أن يقضيها مع الأهل والأصدقاء وجهًا لوجه، وسوف يحسن ذلك من مزاجه العام وحالته النفسية.



# العوامل التي تؤثر على السعادة النفسية

---



هناك بعض العوامل التي نعتمد عليها في تحديد مستويات السعادة ومنها : عدم توافر الموارد الكافية لتوفير الإحتياجات الأساسية من مأكل وملبس ومأوى، والتفاوت الاجتماعي والعرقي، والاضطراب السياسي، وضعف القدرة علي توفير تعليم هادف، وعلي الرغم من ذلك فإن توافرت هذه الأمور لا يضمن السعادة، فمن خلال تلبية احتياجاتنا الأساسية يمكننا الاستمتاع ببعض الأمور الإجتماعية والروحانية والإقتصادية التي تؤثر علي مستويات شعورنا بالسعادة، ويمكننا تبسيط هذه الأفكار عن طريق التفكير في السعادة من خلال ثلاثة محاور أساسية تُبني علي أساسها معادلة السعادة.

**السمات الشخصية:** يمتلك كل إنسان بعض السمات الشخصية التي تحدد بصورة جزئية طريقة تواصله مع الآخرين وكيفية مواجهته للتحديات وتقبل فكرة التغيير المستمر الذي يطرأ على الحياة، فيميل الأشخاص الودودون والذين يتسمون بالحيوية والتفاؤل والمرونة والقدرة على التكيف مع البيئة المحيطة إلى التمتع بسعادة أكبر، ويتضح من تلك السمات أن بعضها سمات وراثية يمكن تغيرها إذا أردنا ذلك فقط!، والبعض الآخر سمات مكتسبة يمكن تعلمها أو عدم تعلمها، ويقترح البحث الذي أجريناه أن تلك السمات تُمثل حوالي عشرين في المائة من مستويات سعادتنا الكلية.

**الاحتياجات الأساسية لإستمرار الحياة:** توصلنا إلى احتياج الأفراد إلى تلبية بعض احتياجاتهم الأساسية لإستمرار الحياة قبل البدء في الشعور بأي مقدار من السعادة، وتتمثل أهم هذه الاحتياجات الأساسية في التمتع بالصحة والأمان المالي والأمن الشخصي والشعور بالإنتماء والقيام ببعض الأنشطة المفيدة، وكما ذكرت سابقًا فإنه في حالة عدم توافر تلك الاحتياجات تتأثر قدرتنا على البقاء على قيد الحياة ولكن ليس بالضرورة أن تتأثر قدرتنا على الشعور بالسعادة ففي الولايات المتحدة الأمريكية علي سبيل المثال تجد أن هناك بعض أصحاب البلايين الذين يعدون أنفسهم أسعد بقدر قليل فقط من أصحاب الدخول المتوسطة.

**الاحتياجات الأسمى :** وأخيرًا هناك بعض العوامل السامية للشعور بالسعادة والتي ترتبط بنظرة أعمق للحياة والعلاقات الشخصية وأحتياجات أخري مثل: تقدير الذات والقدرة على مواجهة التحديات وتحقيق الآمال وتقوية العلاقات بالآخرين وكذلك عمق وتنوع الخبرات.

وبإجتماع تلك العناصر الثلاثة يمكنك تحديد المستوى الكلي لسعادتك، كما أنها ستساعدك على إلقاء الضوء علي الأمور التي يتوجب عليك تحسينها لتتمتع بسعادة أكبر.

## كيفية تقدير مستوى السعادة

لقد حانت فرصتك الآن لتدرك مدى تأثير تلك العناصر الثلاثة على مستوى سعادتك؛ تحتوي معادلة السعادة على أربعة أسئلة؛ يدور

السؤالان الأولان حول السمات الشخصية والسؤال الثالث حول عوامل التعاسة والسؤال الرابع حول عوامل السعادة ولكي تتمكن من تحديد مدى السعادة التي تشعر بها، اقرأ كلًا من العبارات التالية واختر العبارة التي تشعر أنها تمثل بدقة موقعك الحالي في الحياة.

1- **السمات الشخصية:** إلى أي مدى تشعر أنك شخص ودود تتسم بالحيوية والمرونة ولديك استعداد للتغيير؟

**امنح نفسك درجة من 1 إلى 10**

2- **نظرتك للحياة:** إلى أي مدى تنظر إلى نفسك بإعتبارك شخصًا ذا نظرة إيجابية تجاه الحياة، تستطيع النهوض بسرعة بعد النكبات وتشعر بأنك المتحكم في حياتك ؟

**امنح نفسك درجة من 1 إلى 10**

3- **الاحتياجات الأساسية لاستمرار الحياة:** إلى أي مدى تشعر بأن احتياجاتك الأساسية في الحياة قد تمت تلبيتها فيما يتعلق بصحتك الشخصية واحتياجاتك المالية وأمانك الشخصي وتمتعك بحرية الاختيار وشعورك بالإنتماء لمجتمع معين وقدرتك على التمتع بالعلم والمعرفة؟

امنح نفسك درجة من 1 إلى 10

4- **الاحتياجات الأسمى** : إلى أي مدى أنت قادر في الوقت الحالي على:

- طلب الدعم من الأشخاص المقربين منك.

- الانشغال كلية فيما تقوم به.
- تحقيق آمالك.
- الاشتراك في بعض الأنشطة الهادفة التي تمدك بهدف في الحياة.
- التعرف بوضوح علي هويتك وما ترغب في تحقيقه.

امنح نفسك درجة من 1 إلى 10 عن كل سؤال متعلق بالاحتياجات الأسمى للشعور بالسعادة.

حساب مستوى سعادتك

مستوى السعادة الكلي= السمات الشخصية + نظرتك للحياة + (5× الدرجة التي حصلت عليها من خلال إجابتك عن السؤال المتعلق بإحتياجاتك الأساسية لإستمرار الحياة ) + ( 3 × الدرجة التي حصلت عليها من خلال إجابتك عن الأسئلة المتعلقة بالإحتياجات الأسمى )

**نتائجك :**

السعادة = ____ + ____ + (5 × ____ ) + (3 × ____ )

السعادة =____ \ 100

أي الرقم الناتج تقسمه على 100

**معنى النتائج التي تم الحصول عليها**

حين نُشر هذا البحث لأول مرة انتشر في حوالي سبع وعشرين دولة على مستوي العالم، وظن البعض أننا نجحنا في التوصل إلى تعريف قاطع للسعادة، وسافر بعض الصحفيين من كوريا إلى المملكة المتحدة لإجراء

حوارات شخصية معنا، ولكننا في حقيقة الأمر لا نملك إجابة قاطعة في هذا الشأن وقد تتعجب إذا ضربنا مثلًا قائلين: إن هذا الشخص سعيد بنسبة ٪48، فالسعادة أمر نسبي وعليه فالأمر لا يتعلق بمقارنة نتائجك بنتائج شخص آخر ولكن يمكنك الإستعانة بهذه المعادلة في أوقات مختلفة لتدرك مدىٰ التغييرات التي طرأت علىٰ شكل حياتك، ويمكنك استخدام نتيجتك الحالية كنقطة بداية لتصبح أكثر سعادة، وقد ترغب أيضًا في مراجعة تلك النتائج بعد مرور شهر أو أكثر أو أقل.. حسب رغبتك.



# 30 سرآخر للسعادة

- - -

## السبب الأول

### فكر واشكر

والمعنى أن تذكر نعم الله عليك فإذا هي تغمرك من فوقك ومن تحت قدميك ﴿وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَةَ اللّهِ لاَ تُحْصُوهَا﴾[الآية:18] صحة في بدن، أمن في وطن، غذاء وكساء، وهواء وماء، لديك الدنيا وأنت ما تشعر، تملك الحياة وأنت لا تعلم ﴿وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً﴾ [لقمان:20] عندك عينان، ولسان وشفتان، ويدان ورجلان ﴿فَبِأَيِّ آلاء رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾ [الرحمن:13]. هل هي مسألة سهلة أن تمشي على قدميك، وقد بترت أقدام وأن تعتمد على ساقيك، وقد قطعت سوق، أحقير أن تنام ملء عينيك وقد أطار الألم نوم الكثير، وأن تملًا معدتك من الطعام الشهي، وأن تكرع من الماء البارد وهناك من عكر عليه الطعام، ونغص عليه الشراب بأمراض وأسقام. تفكر في سمعك وقد عوفيت من الصمم، وتأمل في نظرك وقد سلمت من العمى، وانظر إلى جلدك وقد نجوت من البرص والجذام، والمح عقلك وقد أنعم عليك بحضوره ولم تفجع بالجنون والذهول.

أتريد في بصرك وحده كجبل أحد ذهبًا، أتحب بيع سمعك وزن «ثهلان» فضة، هل تشتري قصور الزهراء بلسانك فتكون أبكما، هل تقايض بيديك مقابل عقود اللؤلؤ والياقوت لتكون أقطع، إنك في نعم عميمة وأفضال جسيمة، ولكنك لا تدري. تعيش مهمومًا مغمومًا حزينًا كئيبًا وعنك الخبز والدفء، والماء البارد، والنوم الهانئ، والعافية الوارفة، تتفكر في المفقود ولا تشكر الموجود، تنزعج من خسارة مالية وعندك

مفتاح السعادة، وقناطير مقنطرة من الخير والمواهب والنعم والأشياء، فكر واشكر ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات:٢١] فكر في نفسك، وأهلك، وبيتك، وعملك، وعافيتك، وأصدقائك، والدنيا من حولك ﴿يَعْرِفُونَ نِعْمَتَ اللَّهِ ثُمَّ يُنكِرُونَهَا﴾ [النحل:٨٣].

## السبب الثاني

## ما مضى فات

تذكر الماضي والتفاعل معه واستحضاه، والحزن لمآسيه حمقٌ وجنون، وقتل للإرادة وتبديد للحياة الحاضرة. إن ملف الماضي عند العقلاءً يطوى ولا يروى، يغلق عليه أبدا في زنزانة النسيان، يقيد بحبال قوية في سجن الإهمال فلا يخرج أبدًا، ويوصد عليه فلا يرى النور، لأنه مضى وانتهى، لا الحزن يعيده، لا الهم يصلحه، لا الغم يصححه، لا الكدر يحييه لأنه عدم. لا تعش في كابوس الماضي وتحت مظلة الفائت، أنقذ نفسك من شبح الماضي، أتريد أن ترد النهر إلى مصبه والشمس إلى مطلعها، والطفل إلى بطن أمه، واللبن إلى الثدي، والدمعة إلى العين، إنك بتفاعلك مع الماضي، وقلقلك منه واحتراقك بناره، وانطراحك على أعتابه تعيش وضعًا مأساويًا رهيبًا مخيفًا مفزعًا.

القراءة في دفتر الماضي ضياع للحاضر، وتمزيق للجهد، ونسف للساعة الراهنة، ذكر الله الأمم وما فعلت ثم قال:﴿تِلْكَ أُمَّةٌ قَدْ خَلَتْ﴾[البقرة:١٣٤] انتهى الأمر وقضي، ولا طائل من تشريح جثة الزمان، وإعادة عجلة التاريخ.

إن الذي يعود للماضي كالذي يطحن الطحين وهو مطحون أصلًا، وكالذي ينشر نشارة الخشب. وقديمًا قالوا لمن يبكي على الماضي: لا تخرج

الأموات من قبورهم، وقد ذكر من يتحدث على ألسنة البهائم أنهم قالوا للحمار لم لا تجتر؟ قال: أكره الكذب.

إن بلاءنا أننا نعجز عن حاضرنا ونشتغل بماضينا نهمل قصورنا الجميلة، ونندب الأطلال البالية، ولئن اجتمعت الإنس والجن على إعادة ما مضى لما استطاعوا لأن هذا هو المحال بعينه.

إن الناس لا ينظرون إلى الوراء ولا يلتفتون إلى الخلف؛ لأن الريح تتجه إلى الأمام والماء ينحدر إلى الأمام والقافلة تسير إلى الأمام، فلا تخالف سنة الحياة.

## السبب الثالث

## يومك يومك

إذا أصبحت فلا تنتظر المساء، اليوم فحسب ستعيش، فلا أمس الذي ذهب بخيره وشره، ولا الغد الذي لم يأت إلى الآن. اليوم الذي أظلتك شمسه، وأدركك نهاره هو يومك فحسب، عمرك يوم واحد، فاجعل في خلدك العيش لهذا اليوم وكأنك ولدت فيه وتموت فيه حينها لا تتعثر حياتك بين هاجس الماضي وهمه وغمه، وبين توقع المستقبل وشبحه المخيف وزحفه المرعب، لليوم فقط اصرف تركيزك واهتمامك وإبداعك وكدك وجدك، فلهذا اليوم لا بد أن تقدم صلاة خاشعة وتلاوة بتدبر واطلاعًا بتأمل، وذكرًا بحضور، واتزانًا في الأمور، وحسنًا في خلق، ورضًا بالمقسوم، واهتمامًا بالمظهر، واعتناءً بالجسم، ورضاً بالمقسوم، واهتمامًا بالمظهر، واعتناءً بالجسم، ونفعًا للآخرين.

لليوم هذا الذي أنت فيه فتقسم ساعاته وتجعل من دقائقه سنوات، ومن ثوانيه شهور، تزرع فيه الخير، تسدي فيه الجميل تستغفر فيه من

الذنب، تذكر فيه الرب، تتهيأ للرحيل، تعيش هذا اليوم فرحًا وسرورًا، وأمنًا وسكينة، ترضى فيه برزقك، بزوجتك، بأطفالك بوظيفتك، ببيتك، بعلمك، بمستواك ﴿فَخُذْ مَا آتَيْتُكَ وَكُن مِّنَ الشَّاكِرِينَ﴾[الأعراف:١٤٤] تعيش هذا اليوم بلا حزن ولا انزعاج، ولا سخط، ولا حقد، ولا حسد.

إن عليك أن تكتب على لوح قلبك عبارة واحدة تجعلها أيضًا على مكتبك تقول العبارة: يومك يومك.

إذا أكلت خبزًا حارًا شهيًا هذا اليوم فهل يضرك خبز الأمس الجاف الرديء، أو خبز غد الغائب المنتظر.

إذا شربت ماءً عذباَ زلالًا هذا اليوم، فلماذا تحزن من ماء أمس الملح الأجاج، أو ماء غدٍ الآسن الحار.

إنك لو صدقت مع نفسك بإرادة فولاذية صارمة عارمة لأخضعتها لنظرية: «لن أعيش إلا هذا اليوم».

حينها تستغل كل لحظة في هذا اليوم في بناء كيانك وتنمية مواهبك، وتزكية عملك، فتقول: لليوم فقط أهذب ألفاظي فلا أنطق هجرًا أو فحشًا، أو سبًا، أو غيبة، لليوم فقط سوف أرتب بيتي ومكتبتي، فلا ارتباك ولا بعثرة، وإنما نظام ورتابة. لليوم فقط سوف أعيش فأعتني بنظافة جسمي، وتحسين مظهري والإهتمام بهندامي، والاتزان في مشيتي وكلامي وحركاتي.

لليوم فقط سأعيش فأجتهد في طاعة ربي، وتأدية صلاتي على أكمل وجه، والتزود بالنوافل، وتعاهد مصحفي، والنظر في كتبي، وحفظ فائدة، ومطالعة كتاب نافع.

لليوم فقط سأعيش فأغرس في قلبي الفضيلة وأجتث منه شجرة الشر

بغصونها الشائكة من كبر وعجب ورياء وحسد وحقد وغل وسوء ظن.

لليوم فقط سوف أعيش فأنفع الآخرين وأسدي الجميل إلى الغير، أعود مريضًا، أشيع جنازة، أدل حيران، أطعم جائعًا، أفرج عن مكروب، أقف مع مظلوم، أشفع لضعيف، أواسي منكوبًا، أكرم عالمًا، أرحم صغيرًا، أجل كبيرًا.

لليوم فقط سأعيش فيا ماضٍ ذهب وانتهى: اغرب كشمسك فلن أبكي عليك ولن تراني أقف لأتذكرك لحظة؛ لأنك تركتنا وهجرتنا وارتحلت عنا ولن تعود إلينا أبد الآبدين.

ويا مستقبل أنت في عالم الغيب فلن أتعامل مع الأحلام، ولن أبيع نفسي مع الأوهام ولن أتعجل ميلاد مفقود؛ لأن غدًا لا شيء لأنه لم يخلق ولأنه لم يكن مذكورًا.

يومك يومك أيها الإنسان أروع كلمة في قاموس السعادة لمن أراد الحياة في أبهى صورها وأجمل حللها.

## السبب الرابع

### اترك المستقبل حتى يأتي

﴿أَتَىٰ أَمْرُ اللَّهِ فَلَا تَسْتَعْجِلُوهُ﴾[النحل:١] لا تستبق الأحداث، أتريد اجهاض الحمل قَبل تمامه، وقطف الثمرة قبل النضج، إن غدًا مفقود لا حقيقة له، ليس له وجود ولا طعم ولا لون، فلماذا نشغل أنفسنا به ونتوجس من مصائبه ونهتم لحوادثه ونتوقع كوارثه، ولا ندري هل يحال بيننا وبينه أو نلقاه فإذا هو سرور وحبور، المهم أنه في عالم الغيب لم يصل إلى الأرض بعد. إن علينا أن لا نعبر جسرًا حتى نأتيه، ومن يدري؟ لعلنا ننفق قبل وصول الجسر، أو لعل الجسر ينهار قبل وصولنا، وربما وصلنا

الجسر ومررنا عليه بسلام.

إن إعطاء الذهن مساحة أوسع للتفكير في المستقبل وفتح كتاب الغيب ثم الاكتواء بالمزعجات المتوقعة ممقوتٌ شرعًا؛ لأنه طول أمل، ومذموم عقلًا؛ لأنه مصارعة للظل. إن كثيرًا من هذا العالم يتوقع في مستقبله الجوع والعري والمرض والفقر والمصائب، وهذا كله من مفردات مدارس الشيطان ﴿ الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاء وَاللّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلاً﴾[البقرة:٢٦٨].

كثيرٌ هم الذين يبكون؛ لأنهم سوف يجوعون غدًا، وسوف يمرضون بعد سنة، وسوف ينتهي العالم بعد مائة عام. إن الذي عمره في يد غيره لا ينبغي له أن يراهن على العدم، والذي لا يدري متى يموت لا يجوز له الاشتغال بشيء مفقود لا حقيقة له.

اترك غدًا حتى يأتيك، لا تسأل عن أخباره، لا تنتظر زحفه؛ لأنك مشغول باليوم.

وإن تعجب فعجبٌ هؤلاء يقترضون الهم نقدًا ليقضوه نسيئة في يوم لم تشرق شمسه ولم ير النور، فحذار من طول الأمل.

## السبب الخامس

### كيف تواجه النقد الآثم

الرقعاء السخفاء سبوا الخالق الرازق جل في علاه، وشتموا الواحد الأحد لا إله إلا هو، فماذا أتوقع أنا وأنت ونحن أهل الحيف والخطأ، إنك سوف تواجه في حياتك حربًا ضروسًا لا هوادة فيها من النقد الآثم المر، ومن التحطيم المدروس المقصود، ومن الإهانة المتعمدة ما دام أنك تعطي وتبني وتؤثر وتسطع وتلمع، ولن يسكن هؤلاء عنك حتى تتخذ نفقًا في

الأرض أو سلمًا في السماء فتفر من هؤلاء، أما وأنت بين أظهرهم فانتظر منهم ما يسوؤك ويبكي عينك، ويدمي مقلتك، ويقض مضجعك.

حسدوا الفتى إذ لم ينالوا سعيه    فالناس أعداءٌ له وخصوم

إن الجالس على الأرض لا يسقط، والناس لا يرفسون كلبًا ميتًا، لكنهم يغضبون عليك لأنك فقتهم صلاحًا، أو علمًا، أو أدبًا، أو مالًا، فأنت عندهم مذنب لا توبة لك حتى تترك مواهبك ونعم الله عليك، وتنخلع من كل صفات الحمد، وتنسلخ من كل معاني النبل، وتبقى بليدًا غبيًا، صفرًا محطمًا، مكدودًا هذا ما يريدون بالضبط.

إذاَ فاصمد لكلام هؤلاء ونقدهم وتشويههم وتحقيرهم «اثبت أحد» وكن كالصخرة الصامتة المهيبة تتكسر عليها حبات البر لتثبت وجودها وقدرتها على البقاء. إنك إن أصغيت لكلام هؤلاء وتفاعلت معه حققت أمنيتهم الغالية في تعكير حياتك وتكدير عمرك، ألا فاصفح الصفح الجميل، ألا فأعرض عنهم ولا تك في ضيق مما يمكرون. إن نقدهم السخيف ترجمة محترمة لك، وبقدر وزنك يكون النقد الآثم المفتعل.

إنك لن تستطيع أن تغلق أفواه هؤلاء ولن تستطيع أن تعتقل ألسنتهم لكنك تستطيع أن تدفن نقدهم وتجنيهم بتجافيك لهم، وإهمالك لشأنهم، وإطراحك لأقوالهم ﴿قُلۡ مُوتُواْ بِغَيۡظِكُمۡ﴾ [آل عمران:١١٩].

ما أبالي أنب بالحزن تيس    أو لحني بظهر غيب لئيم

بل تستطيع أن تصب في أفواههم الخردل بزيادة فضائلك وتربية محاسنك وتقويم اعوجاجك.

إذا محاسني اللاتي أدل بها    كانت عيوبي فقل لي كيف أعتذر

إن كنت تريد أن تكون مقبولًا عند الجميع محبوبًا لدى الكل سليمًا

من العيوب عند العالم فقد طلبت مستحيلًا وأملت أملًا بعيدًا.

**قال حاتم :**

وكلمة حاسدٍ من غير جرم     سمعت فقلت مري فانفذيني
وعابوها علي ولم تعبني     ولم يندى لها أبدًا جبيني

## السبب السادس

### لا تنتظر شكرًا من أحد

من يفعل الخير لا يعدم جوازيه     لا يذهب العرف بين الله والناس

خلق الله العباد ليذكروه ورزق الله الخليقة ليشكروه، فبعد الكثير غيره، وشكر الغالب سواه؛ لأن طبيعة الجحود والنكران والجفاء وكفران النعم غالبة على النفوس، فلا تصدم إذا وجدت هؤلاء قد كفروا جميلك، وأحرقوا إحسانك، ونسوا معروفك، بل ربما ناصبوك العداء، ورموك بمنجنيق الحقد الدفين، لا لشيء إلا لأنك أحسنت إليهم ﴿وَمَا نَقَمُواْ إِلاَّ أَنْ أَغْنَاهُمُ اللهُ وَرَسُولُهُ مِن فَضْلِهِ﴾[التوبة: ٧٤]

وطالع سجل العالم المشهود، فإذا في فصوله قصة أب ربى ابنه وغذاه وكساه وأطعمه وسقاه، وأدبه، وعلمه، سهر لينام، وجاع ليشبع، وتعب ليرتاح، فلما طر شاب هذا الابن وقوي ساعده، أصبح لوالده كالكلب العقور، استخفافًا، ازدراءً، مقتًا، عقوقًا، صراخًا، عذابًا وبيلاً.

ألا فليهدأ الذين احترقت أوراق جميلهم عند منكوسي الفطر، ومحطمي الإرادات، وليهنؤوا بعوض المثوبة عند من لا تنفذ خزائنه.

إن هذا الخطاب الحار لا يدعوك لترك الجميل، وعدم الإحسان للغير، وإنما يوطنك على انتظار الجحود والتنكر لهذا الجميل والإحسان، فلا تبتئس بما كانوا يصنعون.

اعمل الخير لوجه الله، لأنك الفائز على كل حال، ثم لا يضر غمط من غمطه، ولا جحود من جحده، واحمد الله لأنك المحسن، وهو المسيء، واليد العليا خير من اليد السفلى ﴿ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلا شُكُورًا ﴾ [الإنسان:٩].

وقد ذهل كثير من العقلاء من جبلة الجحود عند الغوغاء، وكأنهم ما سمعوا الوحي الجليل وهو ينعي على الصنف عتوه وتمرده ﴿مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَىٰ ضُرٍّ مَّسَّهُ﴾[يونس:12]. لا تفاجًا إذا أهديت بليدًا قلمًا فكتب به هجاءك، أو منحت جافيًا عصًا يتوكأ عليها ويهش بها على غنمه، فشج بها رأسك، هذا هو الأصل عند هذه البشرية المحنطة في كفن الجحود مع باريها جل في علاه، فكيف بها معي ومعك.

أعلمه الرماية كل يوم فلما اشتد ساعده رماني

## السبب السابع

### الإحسان إلى الغير انشراح للصدر

الجميل كإسمه، والمعروف كرسمه، والخير كطعمه. أول المستفيدين من إسعاد الناس هم المتفضلون بهذا الإسعاد، يجنون ثمراته عاجلًا في نفوسهم، وأخلاقهم، وضمائرهم، فيجدون الانشراح، والانبساط، والهدوء والسكينة.

فإذا طاف بك طائف من هم أو ألم بك غم فامنح غيرك معروفًا وأسدِ لهم جميلًا تجد الفرج والراحة. أعط محرومًا، انصر مظلومًا، أنقذ مكروبًا، أطعم جائعًا، عد مريضًا، أعن منكوبًا، تجد السعادة تغمرك من بين يديك ومن خلفك.

إن فعل الخير كالمسك ينفع حامله وبائعه ومشتريه، وعوائد الخير النفسية

عقاقير مباركة تصرف في صيدلية الذين عمرت قلوبهم بالبر والإحسان.

إن توزيع البسمات المشرقة على فقراء الأخلاق صدقة جارية في عالم القيم «ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق» وإن عبوس الوجه إعلان حرب ضروس على الآخرين لا يعلم قيامها إلا علام الغيوب.

شربة ماء من كف بغي لكلب عقور أثمرت دخول جنة عرضها السماوات والأرض لأن صاحب الثواب غفور شكور جميل، يحب الجميل، غني حميد.

يا من تهددهم كوابيس الشقاء والفزع والخوف هلموا إلى بستان المعروف وتشاغلوا بالخير، عطاء وضيافة ومواساة وإعانة وخدمة وستجدون السعادة طعمًا ولونًا وذوقًا ﴿وَمَا لِأَحَدٍ عِندَهُ مِن نِّعْمَةٍ تُجْزَىٰ * إِلاَّ ابْتِغَاء وَجْهِ رَبِّهِ الأَعْلَىٰ * وَلَسَوْفَ يَرْضى﴾[الليل:21-19].

## السبب الثامن

### أطرد الفراغ بالعمل

الفارغون في الحياة هم أهل الأراجيف والشائعات لأن أذهانهم موزعة ﴿رَضُواْ بِأَن يَكُونُواْ مَعَ الْخَوَالِفِ﴾ [التوبة:٨٧].

إن أخطر حالات الذهن يوم يفرغ صاحبه من العمل فيبقى كالسيارة المسرعة في انحدار بلا سائق تجنح ذات اليمين وذات الشمال.

يوم تجد في حياتك فراغًا فتهيأ حينها للهم والغم والفزع؛ لأن هذا الفراغ يسحب لك كل ملفات الماضي والحاضر والمستقبل من إدراج الحياة فيجعلك في أمر مريج، ونصيحتي لك ولنفسي أن تقوم بأعمال مثمرة بدلًا من هذا الاسترخاء القاتل لأنه وأدٌ خفي، وانتحار بكبسول مسكن.

إن الفراغ أشبه بالتعذيب البطيء الذي يمارس في سجون الصين

بوضع السجين تحت أنبوب يقطر كل دقيقة قطرة، وفي فترات انتظار هذه القطرات يصاب السجين بالجنون.

الراحة غفلة، والفراغ لص محترف، وعقلك هو فريسة ممزقة لهذه الحروب الوهمية.

إذاً قم الآن صل أو اقرأ، أو سبح أو طالع، أو اكتب، أو رتب مكتبتك، أو اصلح بيتك، أو انفع غيرك حتى تقضي على الفراغ وإني لك من الناصحين.

اذبح الفراغ بسكين العمل، ويضمن لك أطباء العالم ٥٠٪ من السعادة مقابل هذا الإجراء الطارئ فحسب، انظر إلى الفلاحين والخبازين والبناءين يغردون بالأناشيد كالعصافير في سعادة وراحة وأنت على فراشك تمسح دموعك وتضطرب كأنك ملدوغ.

## السبب التاسع

### لا تكن إمعة

لا تتقمص شخصية غيرك ولا تذب في الآخرين. إن هذا هو العذاب الدائم، وكثير هم الذين ينسون أنفسهم وأصواتهم وحركاتهم، وكلامهم، ومواهبهم، وظروفهم، لينصهروا في شخصيات الآخرين، فإذا التكلف والصلف، والاحتراق، والإعدام للكيان وللذات.

وآدم إلى آخر الخليقة لم يتفق اثنان في صورة واحدة، فلماذا يتفقون في المواهب والأخلاق.

أنت شيء آخر لم يسبق لك في التاريخ مثال ولن يأتي مثلك في الدنيا شبيه.

أنت مختلف تمامًا عن زيد وعمرو فلا تحشر نفسك في سرداب التقليد

والمحاكاة والذوبان.

انطلق على هيئتك وسجيتك ﴿قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَّشْرَبَهُمْ﴾[البقرة:٦٠] ﴿وَلِكُلٍّ وِجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيهَا فَاسْتَبِقُواْ الْخَيْرَاتِ﴾[البقرة:١٤٨] عش كما خلقت لا تغير صوتك، لا تبدل نبرتك، لا تخلف مشيتك، هذب نفسك بالوحي، ولكن لا تلغي وجودك وتقتل استقلالك.

أنت لك طعم خاص ولون خاص ونريدك أنت بلونك هذا وطعمك هذا، لأنك خلقت هكذا وعرفناك هكذا «لا يكن أحدكم إمعة».

إن الناس في طبائعهم أشبه بعالم الأشجار. حلو وحامض، وطويل وقصير، وهكذا فليكونوا. فإن كنت كالموز فلا تتحول إلى سفرجل؛ لأن جمالك وقيمتك أن تكون موزًا، إن اختلاف ألواننا وألسنتنا ومواهبنا وقدراتنا آية من آيات الباري فلا تجحد آياته.

## السبب العاشر

### قضاء وقدر

﴿مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الأَرْضِ وَلا فِي أَنفُسِكُمْ إِلاَّ فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا﴾[الحديد:٢٢]،جف القلم، رفعت الصحف، قضي الأمر، كتبت المقادير، لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، ما أصابك لم يكن ليخطأك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك.

إن هذه العقيدة إذا رسخت في نفسك وقرت في ضميرك صارت البلية عطية، والمحنة منحة، وكل الوقائع جوائز وأوسمة «من يرد الله به خيرًا يصب منه» فلا يصيبك قلق من مرض أو موت ابن، أو خسارة مالية، أو احتراق بيت، فإن الباري قد قدر والقضاء قد حل، والاختيار هكذا، والخيرة لله، والأجر حصل والذنب كفِّرَ.

هنيئًا لأهل المصائب صبرهم ورضاهم عن الآخذ، المعطي، القابض، الباسط، لا يسأل عما يفعل وهم يسألون.

ولن تهدأ أعصابك وتسكن بلابل نفسك، وتذهب وساوس صدرك حتى تؤمن بالقضاء والقدر، جف القلم بما أنت لاق، فلا تذهب نفسك حسرات، لا تظن أنه كان بوسعك إيقاف الجدار أن ينهار، وحبس الماء أن ينسكب، ومنع الريح أن تهب، وحفظ الزجاج أن ينكسر، هذا ليس بصحيح على رغمي ورغمك، وسوف يقع المقدور، وينفذ القضاء، ويحل المكتوب ﴿فَمَن شَاء فَلْيُؤْمِن وَمَن شَاء فَلْيَكْفُرْ﴾[الكهف:٢٩].

استسلم للقدر قبل أن تطوق بجيش السخط والتذمر والعويل، اعترف بالقضاء قبل أن يدهمك سيل الندم، إذاً فليهدأ بالك إذا فعلت الأسباب، وبذلت الحيل، ثم وقع ما كنت تحذر، فهذا هو الذي كان ينبغي أن يقع، ولا تقل (لو أني فعلت كذا وكذا لكان كذا وكذا)، ولكن قل: «قدر الله وما شاء فعل».

## السبب الحادي عشر

### إن مع العسر يسرا

يا إنسان بعد الجوع شبع، وبعد الظمأ ري، وبعد السهر نوم، وبعد المرض عافية، سوف يصل الغائب ويهتدي الضال، ويفك العاني، وينقشع الظلام ﴿فَعَسَى اللّهُ أَن يَأْتِيَ بِالْفَتْحِ أَوْ أَمْرٍ مِّنْ عِندِهِ﴾[المائدة:٥٢].

بشر الليل بصبح صادق يطارده على رؤوس الجبال، ومسارب الأودية، بشر المهموم بفرج مفاجئ يصل في سرعة الضوء ولمح البصر،

بشر المنكوب بلطف خفي وكف حانية وادعة.

إذا رأيت الصحراء تمتد، فاعلم أن ورائها رياضًا خضراء وارفة الظلال.

إذا رأيت الحبل يشتد يشتد، فاعلم أنه سوف ينقطع.

أحسن كلمة قالها العرب في الجاهلية:

الغمرات ثم ينـلجنّه ثم يذهبن ولا يجنّه

مع الدمعة بسمة، ومع الخوف أمنًا، ومع الفزع سكينة، النار لا تحرق إبراهيم التوحيد؛ لأن الرعاية الربانية فتحت نافذة بردًا وسلامًا.

البحر لا يغرق كليم الرحمن؛ لأن الصوت القوي الصادق نطق بكلا إن معي ربي سيهدين.

المعصوم في الغار بَشَّرَ صاحبه بأنه وحده معنا فتنزل الأمن والفتح والسكينة.

إن عبيد ساعدتهم الراهنة وأرقاء ظروفهم القاتمة لا يرون إلا النكد والضيق والتعاسة، لأنهم لا ينظرون إلا إلى جدار الغرفة وباب الدار فحسب. ألا فليمدوا أبصارهم وراء الحجب وليطلقوا أعنة أفكارهم إلى ما وراء الأسوار.

إذًا فلا تضق ذرعًا فمن المحال دوام الحال، وأفضل العبادة انتظار الفرج، الأيام دول، والدهر قلب، والليالي حبالى، والغيب مستور، والحكيم كل يوم هو في شأن، ولعل الله يحدث بعد ذلك أمرا، وإن مع العسر يسرًا.

## السبب الثاني عشر

### اصنع من الليمون شرابا حلوا

الذكي الأريب يحول الخسائر إلى أرباح، والجاهل الرعديد يجعل المصيبة مصيبتين.

طرد الرسول ﷺ من مكة فأقام في المدينة دولة ملأت سمع التاريخ وبصره.

سجن أحمد بن حنبل وجلد، فصار إمام أهل السنة، وحبس ابن تيمية، فأخرج من حبسه علمًا جمًا، ووضع السرخسي في قعر بئر معطلة، فأخرج عشرين مجلدًا في الفقه، وأقعد ابن الأثير فصنف جامع الأصول والنهاية من أشهر وأنفع كتب الحديث، ونفي ابن الجوزي من بغداد، فجود القراءات السبع، وأصابت حمى الموت مالك بن الريب، فأرسل للعالمين قصيدته الرائعة الذائعة التي تعدل دواوين شعراء الدولة العباسية، ومات أبناء أبي ذؤيب الهذلي فرثاهم بإلياذة أنصت لها الدهر، وذهل منها الجمهور، وصفق لها التاريخ.

إذا داهمتك داهية فانظر في الجانب المشرق منها، وإذا ناولك أحدهم كوب ليمون فأضف إليه حفنة من سكر، وإذا أهدى لك ثعبانًا فخذ جلده الثمين واترك باقيه، وإذا لدغتك عقرب فاعلم أنه مصل واقي ومناعة حصينة صد سم الحيات.

تكيف في ظرفك القاسي لتخرج لنا منه زهرًا وورداً وياسمينًا، وعسى أن تكرهوا شيئًا ويجعل الله فيه خيرًا كثيرًا.

سجنت فرنسا قبل ثورتها العارمة شَاعِرَيْن مجيدين : متفائلًا ومتشائمًا

فأخرجا رؤوسهما من نافذة السجن.

فأما المتفائل فنظر نظرة في النجوم فضحك. وأما المتشائم فنظر إلى الطين في الشارع المجاور فبكى.

انظر إلى الوجه الآخر للمأساة؛ لأن الشر المحض ليس موجودًا بل هناك خير ومكسب وفتح وأجر.

## السبب الثالث عشر

### أمن يجيب المضطر إذا دعاه

من الذي يفزع إليه المكروب، ويستغيث به المنكوب، وتصمد إليه الكائنات وتسأله المخلوقات وتلهج بذكره الألسن، وتألهه القلوب إنه الله لا إله إلا هو.

وحق علي وعليك أن ندعوه في الشدة والرخاء، والسراء والضراء، ونفزع إليه في الملمات، ونتوسل إليه في الكربات، وننطرح على عتبات بابه سائلين باكين ضارعين منيبين، حينها يأتي مدده ويصل عونه ويسرع فرجه، ويحل فتحه ﴿أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ﴾[النمل:٦٢] فينجي الغريق ويرد الغائب، ويعافي المبتلى، وينصر المظلوم، ويهدي الضال، ويشفي المريض، ويفرج عن المكروب ﴿فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلْكِ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾[العنكبوت:٦٥].

ولن أسرد عليك هنا أدعية إزاحة الهم والغم والحزن والكرب، ولكن أحيلك إلى كتب السنة لتتعلم شريف الخطاب معه فتناجيه وتناديه وتدعوه وترجوه، فإن وجدته وجدت كل شيء، وإن فقدت الإيمان به فقدت كل شيء، إن دعاءك ربك عبادة أخرى، وطاعة عظمى ثانية فوق حصول المطلوب، وإن عبدًا يجيد فن الدعاء حري أن لا يهتم ولا يغتم

ولا يقلق، كل الحبال تتصرم إلا حبله، كل الأبواب توصد إلا بابه، وهو قريب سميع مجيب، يجيب المضطر إذا دعاه. يأمرك وأنت الفقير الضعيف المحتاج، وهو الغني القوي الواحد الماجد، بأن تدعوه ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾[غافر: ٦٠].

إذا نزلت بك النوازل وألمت بك الخطوب، فالهج بذكره، واهتف بإسمه، واطلب مدده واسأله فتحه ونصره، مرغ الجبين لتقديس اسمه، لتحصل على تاج الحرية، وأرغم الأنف في طين عبوديته لتحوز وسام النجاة. مد يديك، أرفع كفيك، أطلق لسانك، أكثر من طلبه، بالغ في سؤاله، ألح عليه، الزم بابه، انتظر لطفه، ترقب فتحه، أشد باسمه، أحسن ظنك فيه، انقطع إليه، تبتل إليه تبتيلًا حتى تسعد وتفلح.

## السبب الرابع عشر

### وليسعك بيتك

**العزلة الشرعية السنية:** بعدك عن الشر وأهله، والفارغين واللاهين والفوضويين، فيجتمع عليك شملك، يهدأ بالك، ويرتاح خاطرك، ويجود ذهنك بدرر الحكم ويسرح طرفك في بستان المعادن.

إن العزلة عن كل ما يشغل عن الخير والطاعة دواء عزيز جربه أطباء القلوب فنجح أيما نجاح، وأنا أدلك عليه. في العزلة عن الشر واللغو وعن الدهماء تلقيح للفكر، وإقامة لناموس الخشية، واحتفال بمولد الإنابة والتذكر، وإنما كان الإجتماع المحمود والاختلاط الممدوح في الصلوات والجمع ومجالس العلم والتعاون على الخير، أما مجالس البطالة والعطالة فحذار حذار، اهرب بجلدك، ابك على خطيئتك، وامسك عليك لسانك، وليسعك بيتك. الاختلاط الهمجي حرب شعواء على النفس، وتهديد

خطير لدنيا الأمن والاستقرار في نفسك؛ لأنك تجالس أساطين الشائعات وأبطال الأراجيف، وأساتذة التبشير بالفتن والكوارث والمحن، حتى تموت كل يوم سبع مرات قبل أن يصلك الموت.

وإذا ما خلا الجبان بأرض طلب الطعن وحده والنزالا

إذًا فرجائي الوحيد إقبالك على شأنك والانزواء في غرفتك إلا من قول خير أو فعل خير، حينها تجد قلبك عاد إليك، فسلم وقتك من الضياع، وعمرك من الإهدار، ولسانك من الغيبة، وقلبك من القلق، وأذنك من الخنا ونفسك من سوء الظن، ومن جرب عرف، ومن أركب نفسه مطايا الأوهام، واسترسل مع العوام فقل عليه السلام.

## السبب الخامس عشر

### العوض من الله

لا يسلبك الله شيئًا إلا عوضك خيرًا منه، إذا صبرت واحتسبت «من أخذت حبيبتيه فصبر عوضته منهما الجنة» يعني عينيه من سلبت صفيه من أهل الدنيا ثم احتسب عوضته من الجنة، من فقد ابنه وصبر بني له بيت الحمد في الخلد، وقس على هذا المنوال فإن هذا مجرد مثال.

فلا تأسف على مصيبة فإن الذي قدرها عنده جنة وثواب وعوض وأجر عظيم.

إن أولياء الله المصابين المبتلين ينوه بهم في الفردوس ﴿سَلَامٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ﴾ [الرعد:24].

وحق علينا أن ننظر في عوض المصيبة وفي ثوابها وفي خلفها الخير ﴿أُوْلَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُوْلَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾[البقرة:157] هنيئًا للمصابين، وبشرى للمنكوبين.

إن عمر الدنيا قصير وكنزها حقير، والآخرة خير وأبقى فمن أصيب هنا كوفي هناك، ومن تعب هنا ارتاح هناك، أما المتعـلقون بالدنيا العاشقون لها الراكنون إليها، فأشد ما على قلوبهم فوت حظوظهم منها وتنغيص راحتهم فيها لأنهم يريدونها وحدها فلذلك تعظم عليهم المصائب وتكبر عندهم النكبات لأنهم ينظرون تحت أقدامهم فلا يرون إلا الدنيا الفانية الزهيدة الرخيصة.

أيها المصابون ما فات شيء وأنتم الرابحون، فقد بعث لكم برسالة بين أسطرها لطف وعطف وثواب وحسن اختيار إن على المصاب الذي ضرب عليه سرادق المصيبة أن ينظر ليرى أن النتيجة ﴿ فَضُرِبَ بَيْنَهُم بِسُورٍ لَّهُ بَابٌ بَاطِنُهُ فِيهِ الرَّحْمَةُ وَظَاهِرُهُ مِن قِبَلِهِ الْعَذَابُ ﴾[الحديد: 13] وما عند الله خير وأبقى وأهنأ وأمرأ وأجل وأعلى.

## السبب السادس عشر

### الإيمان هو الحياة

الأشقياء بكل معاني الشقاء هم المفلسون من كنوز الإيمان، ومن رصيد اليقين، فهم أبدًا في تعاسة وغضب ومهانة وذلة ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا ﴾[ طه:١٢٤].

لا يسعد النفس ويزكيها ويهزها ويفرحها ويذهب غمها وهمها وقلقها إلا الإيمان بالله رب العالمين، لا طعم للحياة أصلًا إلا بالإيمان.

إذا الإيمان ضاع فلا حياة ولا دنيا لمن لم يحي دينا

إن الطريقة المثلى للملاحدة إن لم يؤمنوا أن ينتحروا ليريحوا أنفسهم من هذه الآصار والأغلال والظلمات والدواهي، يا لها من

حياة تعيسة بلا إيمان، يالها من لعنة أبدية حاقت بالخارجين على منهج الله في الأرض ﴿ وَنُقَلِّبُ أَفْئِدَتَهُمْ وَأَبْصَارَهُمْ كَمَا لَمْ يُؤْمِنُوا بِهِ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَنَذَرُهُمْ فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ ﴾ [الأنعام:110] وقد آن الآوان للعالم أن يقتنع كل القناعة وأن يؤمن كل الإيمان بأن لا إله إلا الله بعد تجربة طويلة شاقة عبر قرون غابرة توصل بعدها العقل إلى أن الصنم خرافة والكفر لعنة، والإلحاد كذبة، وأن الرسل صادقون، وأن الله حق له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير.

وبقدر إيمانك قوة وضعفًا، حرارة وبرودة، تكون سعادتك وراحتك وطمأنينتك.

﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾[النحل:٩٧]وهذه الحياة الطيبة هي استقرار نفوسهم لحسن موعد ربهم، وثبات قلوبهم بحب باريهم، وطهارة ضمائرهم من أوضاع الانحراف، وبرود أعصابهم أمام الحوادث، وسكينة قلوبهم عند وقع القضاء ورضاهم في مواطن القدر؛ لأنهم رضوا بالله ربا، وبالإسلام دينًا، وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبيًا ورسولا.

سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلامٌ على المرسلين والحمد لله رب العالمين.

## السبب السابع عشر

### اجن العسل ولا تكسر الخلية

الرفق ما كان في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه، اللين في الخطاب البسمة الرائقة على المحيا، الكلمة الطيبة عند اللقاء، هذه

حلل منسوجة يرتديها السعداء، وهي صفات المؤمن كالنحلة تأكل طيبًا وتصنع طيبًا، وإذا وقعت على زهرة لا تكسرها لأن الله يعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف. إن من الناس من تشرأب لقدومهم الأعناق، وتشخص إلى طلعاتهم الأبصار، وتحييهم الأفئدة وتشيعهم الأرواح؛ لأنهم محبوبون في كلامهم في أخذهم وعطائهم، في لقائهم ووداعهم.

إن اكتساب الأصدقاء فن مدروس يجيده النبلاء الأبرار، فهم محفوفون دائمًا وأبدًا بهالة من الناس إن حضروا فالبشر والأنس، وإن غابوا فالسؤال والدعاء.

سهرنا ونام الركب والليل مسرف

وكنت حديث الركب في كل منزل

إن هؤلاء السعداء لهم دستور أخلاق عنوانه﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾[فصلت:34]، فهم يمتصون الأحقاد بعاطفتهم الجياشة، وحلمهم الدافيء، وصفحهم البريء، يتناسون الإساءة ويحفظون الإحسان، تمر بهم الكلمات النابية فلا تلج آذانهم بل تذهب بعيدًا هناك إلى غير رجعة. هم في راحة والناس منهم في أمن والمسلمون منهم في سلام «المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، والمؤمن من أمنه الناس على دماءهم وأموالهم» «إن الله أمرني أن أصل من قطعني وأن أعفو عمن ظلمني وأن أعطي من حرمني» ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾[آل عمران: 134] بشر هؤلاء بثواب عاجل من الطمأنينة والسكينة والهدوء.

من سالم الناس يسلم من عواذلهم

ونام وهو قرير العين جذلان

وبشرهم بثواب أخروي كبير في جوار رب غفور في جنات ونهر في مقعد صدق عند مليك مقتدر.

## السبب الثامن عشر

### ألا بذكر الله تطمئن القلوب

الصدق حبيب الله والصراحة صابون القلوب، والتجربة برهان، والرائد لا يكذب أهله، ولم يوجد عمل أشرح للصدر وأعظم للأجر كالذكر ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾[البقرة:152] وذكره سبحانه جنته في أرضه من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة وهو إنقاذ للنفس من أوصابها وأتعابها واضطرابها بل هو طريق ميسر مختصر إلى كل فوز وفلاح. طالع دواوين الوحي لتر فوائد الذكر، وجرب مع الأيام بلسمه لتنال الشفاء.

إذا مرضنا تداوينا بذكركم ونترك الذكر أحيانًا فننتكس

وبذكره سبحانه تنقشع سحب الخوف والفزع والهم والحزن. بذكره تزاح جبال الكرب والغم والأسى.

1. ولا عجب أن يرتاح الذاكرون فهذا هو الأصل الأصيل، لكن العجب العجاب كيف يعيش الغافلون عن ذكره ﴿ أَمْوَاتٌ غَيْرُ أَحْيَاء وَمَا يَشْعُرُونَ أَيَّانَ يُبْعَثُونَ ﴾[ النحل:21 ].

يا من شكى الأرق وبكى من الألم وتفجع من الحوادث، ورمته الخطوب هيا اهتف باسمه المقدس، هل تعلم له سميًا.

الله أكبر كل هم ينجلي عن قلب كل مكبر ومهلل

بقدر إكثارك من ذكره ينبسط خاطرك، يهدأ قلبك، تسعد نفسك، يرتاح ضميرك، لأن في ذكره جل في علاه معاني التوكل عليه والثقة به

والاعتماد عليه والرجوع إليه، وحسن الظن فيه، وانتظار الفرج منه، فهو قريب إذا دعي، سميع إذا نودي، مجيب إذا سئل، فاضرع واخضع واخشع، وردد اسمه الطيب المبارك على لسانك ثناء ومدحًا ودعاءً وسؤالًا واستغفارًا، وسوف تجد بحوله وقوته السعادة والأمن والسرور والنور والحبور ﴿ فَآتَاهُمُ اللَّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَحُسْنَ ثَوَابِ الآخِرَةِ﴾[آل عمران :١٤٨].

## السبب التاسع عشر

### أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله

الحسد كالأكلة الملحة تنخر العظم نخرًا، إن الحسد مرض مزمن يعيث في الجسم فسادًا، وقد قيل: لا راحة لحسود فهو ظالم في ثوب مظلوم، وعدو في جلباب صديق. وقد قالوا:

لله در الحسد ما أعدله ... بدأ بصاحبه فقتله

إنني أنهى نفسي ونفسك عن الحسد رحمة بي وبك، قبل أن نرحم الآخرين؛ لأننا بحسدنا لهم نطعم الهم لحومنا، ونسقي الغم دماءنا ونوزع نوم جفوننا على الآخرين.

إن الحاسد يشعل فرنًا ساخنًا ثم يقتحم فيه. التنغيص والكدر والهم الحاضر أمراض يولدها الحسد لتقضي على الراحة والحياة الطيبة الجميلة.

بلية الحاسد أنه خاصم القضاء واتهم الباري في العدل وأساء الأدب مع الشرع وخالف صاحب المنهج.

يا للحسد من مرض لا يؤجر عليه صاحبه، ومن بلاء لا يثاب عليه المبتلى به، وسوف يبقى هذا الحاسد في حرقة دائمة حتى يموت أو تذهب

نعم الناس عنهم. كل يصالح إلا الحاسد فالصلح معه أن تتخلى عن نعم الله وتتنازل عن مواهبك، وتلغي خصائصك، ومناقبك، فإن فعلت ذلك فلعله يرضى على مضض، نعوذ بالله من شر حاسد إذا حسد، فإنه يصبح كالثعبان الأسود السام لا يقر قراره حتى يفرغ سمه في جسم بريء.

فأنهاك أنهاك عن الحسد واستعذ بالله من الحاسد فإنه لك بالمرصاد.

## السبب العشرون

### أقبل الحياة كما هي

طبعت على كدر وأنت تريدها صفوًا من الأقذاء والأكدار

هذا حال الدنيا منغصة اللذات، كثيرة التبعات، جاهمة المحيا، كثيرة التلون، مزجت بالكدر، وخلطت بالنكد، وأنت منها في كبد.

ولن تجد ولدًا أو زوجة، أو صديقًا، أو نبيلًا، ولا مسكنًا ولا وظيفة إلا وفيه ما يكدر وعنده ما يسوء أحيانًا، فأطفيء حر شره ببرد خيره، لتنجو رأسًا برأس والجروح قصاص.

أراد الله لهذه الدنيا أن تكون جامعة لضدين والنوعين والفريقين والرأيين خير وشر، صلاح وفساد، سرور وحزن، ثم يصفو الخير كله والصلاح والسرور في الجنة ويجمع الشر كله والفساد والحزن في النار.

وفي الحديث: «الدنيا ملعونة ملعون ما فيها إلا ذكر الله وما والاه وعالم ومتعلم». فعش واقعك ولا تسرح مع الخيال وحلق في عالم المثاليات، اقبل دنياك كما هي، وطوع نفسك لمعايشتها ومواطنتها، فسوف لا يصفو لك فيها صاحب ولا يكمل لك فيها أمر؛ لأن الصفو والكمال والتمام ليس من شأنها ولا من صفاتها.

لن تكمل لك زوجة وفي الحديث: «لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقًا رضي آخر».

فينبغي أن نسدد ونقارب ونعفو ونصفح ونأخذ ما تيسر ونذر ما تعسر ونغمض الطرف أحيانا ونسدد الخطى، ونتغافل عن أمور.

ومن لم يصانع في أمور كثيرة يضرس بأنياب ويوطأ بمنسم

## السبب الحادي والعشرون

### تعز بأهل البلاء

تلفت يمنة ويسرة فهل ترى إلا مبتلى وهل تشاهد إلا منكوبًا، في كل دار نائحة، وعلى كل خد دمع وفي كل وادٍ بنو سعد.

أيها الشامت المعير بالدهر أأنت المبرؤ الموفور

كم من المصائب وكم من الصابرين، فلست أنت وحدك المصاب بل مصابك أنت بالنسبة لغيرك قليل، كم من مريض على سريره من أعوام يتقلب ذات اليمين وذات الشمال يئن من الألم ويصيح من السقم.

كم من محبوس مر به سنوات ما رأى الشمس بعينه، وما عرف غير زنزانته.

وكم من رجل وامرأة فقدت فلذات أكبادهما في ميعة الشباب وريعان العمر.

وكم من مكروب ومديون ومصاب ومنكوب.

آن لك أن تتعزى بهؤلاء وأن تعلم علم اليقين أن هذه الحياة سجنٌ للمؤمن ودار للأحزان والنكبات، تصبح القصور حافلة بأهلها وتمسي خاوية على عروشها. بينما الشمل مجتمع والأبدان في عافية والأموال وافرة، والأولاد كثر، ثم ما هي إلا أيام فإذا الفقر

والموت والفراق والأمراض ﴿وَتَبَيَّنَ لَكُمْ كَيْفَ فَعَلْنَا بِهِمْ وَضَرَبْنَا لَكُمُ الأَمْثَالَ﴾[إبراهيم:٤٥] فعليك أن توطن نفسك كتوطين الجمل المحنك الذي يبرك على الصخرة، وعليك أن توازن مصابك بمن حولك وبمن سبقك في مسيرة الدهر، ليظهر لك أنك معافى بالنسبة لهؤلاء وأنه لم يأتك إلا وخزات سهلة فاحمد الله على لطفه واشكره على ما أبقى، واحتسب ما أخذ، وتعز بمن حولك.

ولولا كثرة الباكين حولي  على إخوانهم لقتلت نفسي

ولك قدوة في رسول الله ﷺ وقد وضع السلام على رأسه وأدميت قدماه وشج وجهه وحوصر في الشعب حتى أكل ورق الشجر، وطرد من مكة، وكسرت ثنيته، ورمي عرض زوجته الشريف، وقتل سبعون من أصحابه، وفقد ابنه، وأكثر بناته في حياته، وربط الحجر على بطنه من الجوع، واتهم بأنه شاعر ساحر كاهن مجنون كذاب، صانه الله من ذلك، وهذا بلاء لا بد منه وممحيص لا أعظم منه، وقد قتل قبل زكريا وذبح يحيى، وهاجر موسى، ووضع الخليل في النار، وصار الأئمة على هذا الطريق فضرج عمر بدمه، واغتيل عثمان، وطعن علي، وجلدت ظهور الأئمة وسجن الأخيار، ونكل بالأبرار ﴿أَمْ حَسِبْتُمْ أَن تَدْخُلُواْ الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُم مَّثَلُ الَّذِينَ خَلَوْاْ مِن قَبْلِكُم مَّسَّتْهُمُ الْبَأْسَاء وَالضَّرَّاء وَزُلْزِلُواْ﴾[البقرة:214].

## السبب الثاني والعشرون

### الصلاة.. الصلاة

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ﴾[البقرة: 153]

إذا داهمك الخوف وطوقك الحزن، وأخذ الهم بتلابيبك، فقم حالًا إلى الصلاة، تثوب لك روحك وتطمئن نفسك، إن الصلاة كفيلة بإذن الله بإجتياح مستعمرات الأحزان والغموم ومطاردة فلول الاكتئاب.

كان ﷺ إذا حزبه أمرٌ قال: «أرحنا بالصلاة يا بلال» فكانت قرة عينه وسعادته وبهجته.

وقد طالعت سير قوم أفذاذ كانت إذا ضاقت بهم الضوائق وكثرت في وجوههم الخطوب، فزعوا إلى صلاة خاشعة فتعود لهم قواهم وإراداتهم وهممهم.

إن صلاة الخوف فرضت لتؤدى في ساعة الرعب، يوم تتطاير الجماجم، وتسيل النفوس على شفرات السيوف، فإذا أعظم تثبيت وأجل سكينة صلاة خاشعة.

إن على الجيل الذي عصفت به الأمراض النفسية أن يتعرف على المسجد، وأن يمرغ جبينه ليرضي ربه أولا ولينقذ نفسه من هذا العذاب الواصب وإلا فإن الدمع سوف يحرق جفنه والحزن سوف يحطم أعصابه وليس لديه طاقة تمده بالسكينة والأمن إلا الصلاة.

من أعظم النعم لو كنا نعقل هذه الصلوات الخمس كل يوم وليلة كفارة لذنوبنا، رفع لدرجاتنا عند ربنا، ثم هي علاج عظيم لمآسينا ودواء ناجع لأمراضنا، تسكب في ضمائرنا مقادير زاكية من اليقين وتملؤ جوانحنا بالرضا. أما أولئك الذي جانبوا المسجد وتركوا الصلاة، فمن نكد إلى نكد، ومن حزن إلى حزن ومن شقاء إلى شقاء ﴿فَتَعْسًا لَّهُمْ وَأَضَلَّ أَعْمَالَهُمْ﴾[محمد: 8]

## السبب الثالث والعشرون

### حسبنا الله ونعم الوكيل

تفويض الأمر إلى الله، والتوكل عليه، والثقة بوعده، والرضا بصنيعه، وحسن الظن به، وانتظار الفرج منه من أعظم ثمرات الإيمان، ومن أجل صفات المؤمنين، وحينما يطمئن العبد إلى حسن العاقبة ويعتمد على ربه في كل شأنه يجد الرعاية والولاية والكفاية والتأييد والنصرة.

وإذا الرعاية لاحظتك عيونها نم فالحوادث كلهن أمان

ما ألقي إبراهيم عليه السلام في النار قال: حسبنا الله ونعم الوكيل، فجعلها الله عليه بردًا وسلامًا، ورسولنا ﷺ وأصحابه لما هددوا بجيوش الكفار وكتائب الوثنية قالوا: ﴿حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ * فَانقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ﴾ [آل عمران: 173].

إن الإنسان وحده لا يستطيع أن يصارع الأحداث، ولا يقاوم الملمات، ولا ينازل الخطوب؛ لأنه خلق ضعيفًا عاجزًا، ولكنه حينما يتوكل على ربه ويثق بمولاه، ويفوض الأمر إليه، وإلا فما حيلة هذا العبد الفقير الحقير إذا احتوشته المصائب وأحاطت به النكبات ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾[المائدة:323].

فيا من أراد أن ينصح نفسه توكل على القوي الغني ذي القوة المتين، لينقذك من الويلات، ويخرجك من الكربات، واجعل شعارك ودثارك حسبنا الله ونعم الوكيل، فإن قل مالك، وكثر دَيْنك، وجفت مواردك وشحت مصادرك، فناد حسبنا الله ونعم الوكيل.

وإذا داهمك المرض، وألح عليك السقم، وتضاعف عليك البلاء، فقل حسبنا الله ونعم الوكيل.

وإذا خفت من عدو، أو رعبت من ظالم، أو فزعت من خطب فاهتف حسبنا الله ونعم الوكيل ﴿وَكَفَىٰ بِرَبِّكَ هَادِيًا وَنَصِيرًا﴾[الفرقان: 23]

## السبب الرابع والعشرون

### قل سيروا في الأرض

مما يشرح الصدر ويزيح سحب الهم والغم؛ السفر في الديار، وقطع القفار، والتقلب في الأرض الواسعة، والنظر في كتاب الكون المفتوح لتشاهد أقلام القدرة وهي تكتب على صفحات الوجود آيات الجمال، لترى حدائق ذات بهجة، ورياضًا أنيقة وجنات ألفافًا، أخرج من بيتك وتأمل ما حولك وما بين يديك وما خلفك، اصعد الجبال، اهبط الأودية، تسلق الأشجار، عب من الماء النمير، ضع أنفك على أغصان الياسمين، حينها تجد روحك حرة طليقة، كالطائر الغريد تسبح في فضاء السعادة، اخرج من بيتك، ألق الغطاء الأسود عن عينيك، ثم سر في فجاج الله الواسعة ذاكرًا مسبحًا.

إن الانزواء في الغرفة الضيقة مع الفراغ القاتل طريق ناجح للانتحار، وليست غرفتك هي العالم ولست أنت كل الناس، فلم الاستسلام أمام كتائب الأحزان، ألا فاهتف ببصرك وسمعك وقلبك: انفروا خفافًا وثقالًا، تعال لتقرأ القرآن هنا بين الجداول والخمائل بين الطيور وهي تتلو خطب الحب، وبين الماء وهو يروي قصة وصوله من التل.

أيها ذا الشاكي وما بك داء  كن جميلًا ترى الوجود جميلا

أترى الشوك في الورود وتعمى  أن ترى فوقه الندى إكليلا

إن الترحال في مسارب الأرض متعة يوصي بها الأطباء لمن ثقلت عليه نفسه، وأظلمت عليه غرفته الضيقة، فهيا بنا نسافر لنسعد ونفرح ونفكر ونتدبر ﴿وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ﴾[آل عمران:191].

## السبب الخامس والعشرون

### فصبر جميل

التحلي بالصبر من شيم الأفذاذ الذين يتلقون المكاره برحابة صدر وبقوة إرادة وبمناعة أبية. وإن لم أصبر أنا وأنت فماذا نصنع؟

هل عندك حل لنا غير الصبر؟ هل تعلم لنا زادًا غيره ؟

كان أحد العظماء مسرحًا تركض فيه المصائب وميدانًا تتسابق فيه النكبات كلما خرج من كربة زارته كربة أخرى، وهو متترس بالصبر، متدرع بالثقة بالله، يقول عن حاله:

تنكر لي دهري ولم يدر أنني ... أعز وأحداث الزمان تهون

فبات يريني الدهر كيف عتوه ... وبت أريه الصبر كيف يكون

هكذا يفعل النبلاء، يصارعون الملمات ويطرحون النكبات أرضًا.

دخلوا على أبي بكر وهو مريض، قالوا: ألا ندعو لك طبيبًا؟ قال: الطبيب قد رآني. قالوا: فماذا قال؟ قال : يقول: إني فعال لما أريد.

ومرض أحد الصالحين فقيل له: ماذا يؤلمك ؟

فقال:

تموت النفوس بأوصابها ... ولم يدر عوادها ما بها

وما أنصفت مهجة تشتكي ... أذاها إلى غير أحبابها

واصبر وما صبرك إلا بالله، اصبر صبر واثق بالفرج، عالم بحسن

المصير، طالب للأجر، راغب في تكفير السيئات، اصبر مهما ادلهمت الخطوب، وأظلمت أمامك الدروب، فإن النصر مع الصبر، وإن الفرج مع الكرب، وإن مع العسر يسرًا.

قرأت سير عظماء مروا في هذه الدنيا وذهلت لعظيم صبرهم وقوة احتمالهم، كانت المصائب تقع على رؤوسهم كأنها قطرات ماء باردة، وهم في ثبات الجبال، وفي رسوخ الحق، فما هو إلا وقت قصير فتشرق وجوههم على طلائع فجر الفرج، وفرحة الفتح، وعصر النصر. وأحدهم ما اكتفى بالصبر وحده، بل نازل الكوارث وتحدى المصائب وصاح في وجهها منشدًا:

إن كان عندك يا زمان بقية      مما يهان به الكرام فهاتها

## السبب السادس والعشرون

### لا تحمل الكرة الأرضية على رأسك

نفر من الناس تدور في نفوسهم حرب عالمية، وهم على فرش النوم، فإذا وضعت الحرب أوزارها غنموا قرحة المعدة، وضغط الدم والسكري. يحترقون مع الأحداث، يغضبون من غلاء الأسعار، يثورون لتأخر الأمطار، يضجون لانخفاض سعر العملة، فهم في انزعاج دائم، وقلق واصب ﴿يَحۡسَبُونَ كُلَّ صَيۡحَةٍ عَلَيۡهِمۡ﴾[المنافقون:4].

ونصيحتي لك أن لا تحمل الكرة الأرضية على رأسك، دع الأحداث على الأرض ولا تضعها في أمعاءك. إن البعض عنده قلب كالإسفنجة يتشرب الشائعات والأراجيف ينزعج للتوافه، يهتز للواردات، يضطرب لكل شيء، وهذا القلب كفيل أن يحطم صاحبه وأن يهدم كيان حامله.

أهل المبدأ الحق تزيدهم العبر والعظات إيمانًا إلى إيمانهم، وأهل الخور

تزيدهم الزلازل خوفًا إلى خوفهم، وليس أنفع أمام الزوابع والدواهي من قلبٍ شجاع، فإن المقدام الباسل واسع البطان، ثابت الجأش، راسخ اليقين، بارد الأعصاب، منشرح الصدر، أما الجبان فهو يذبح نفسه كل يوم مرات بسيف التوقعات والأراجيف والأوهام والأحلام، فإن كنت تريد الحياة المستقرة فواجه الأمور بشجاعة وجلد ولا يستخفنك الذين لا يوقنون، ولا تك في ضيق مما يمكرون، كن أصلب من الأحداث، وأعتى من رياح الأزمات، وأقوى من الأعاصير، وارحمتاه لأصحاب القلوب الضعيفة كم تهزهم الأيام هزًا ﴿وَلَتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَىٰ حَيَاةٍ﴾[البقرة:96] وأما الأباة فهم من الله في مدد، وعلى الوعد في ثقة ﴿فَأَنزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ﴾[الفتح:18].

## السبب السابع والعشرين

### لا تحطمك التوافه

كم من مهموم سبب همه أمرٌ حقير تافه لا يذكر.

وتعظم في عين الصغير صغارها      وتصغر في عين العظيم العظائم

انظر إلى المنافقين، ما أسقط هممهم وما أبرد عزائمهم. هذه أقوالهم: لا تنفروا في الحر، إئذن لي ولا تفتني، بيوتنا عورة، نخشى أن تصيبنا دائرة، ما وعدنا الله ورسوله إلا غرورا. يا لخيبة هذه المعاطس يا لتعاسة هذه النفوس.

همهم البطون والصحون والدور والقصور، لم يرفعوا أبصارهم إلى سماء المثل، لم ينظروا أبدًا إلى نجوم الفضائل. هم أحدهم ومبلغ علمه: دابته وثوبه ونعمه ومأدبته، وانظر لقطاع هائل من الناس تراهم صباح مساء سبب همومهم خلاف مع الزوجة أو الابن أو القريب أو سماع كلمة

نابية أو موقف تافه. هذه مصائب هؤلاء البشر، ليس عندهم من المقاصد العليا من يشغلهم، ليس عندهم من الاهتمامات الجليلة ما يملأ وقتهم، وقد قالوا: إذا خرج الماء من الإناء ملأه الهواء، إذاً ففكر في الأمر الذي تهتم له وتغتم، هل يستحق هذا الجهد وهذا العناء، لأنك أعطيته من عقلك ولحمك ودمك وراحتك ووقتك، وهذا غبن في الصفقة وخسارة هائلة ثمنها بخس، وعلماء النفس يقولون أجعل لكل شيء حدًا معقولًا، وأصدق من هذا قوله تعالى: ﴿قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾[الطلاق:3] فأعط القضية حجمها ووزنها وقدرها وإياك والظلم والغلو.

هؤلاء الصحابة الأبرار همهم تحت الشجرة الوفاء بالبيعة، فنالوا رضوان الله ورجل معهم أهمه جمله حتى فاته البيع فكان جزاءه الحرمان والمقت.

فاطرح التوافه والاشتغال بها تجد أن أكثر همومك ذهبت عنك وعدت فرحًا مسرورًا.

## السبب الثامن والعشرون

### ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس

مر فيما سبق بعض معاني هذا السبب لكنني أبسطه هنا ليفهم أكثر وهو أن عليك أن تقنع بما قسم لك من جسم ومال وولد سكن وموهبة، وهذا منطق القرآن ﴿فَخُذْ مَا آتَيْتُكَ وَكُن مِّنَ الشَّاكِرِينَ﴾[الأعراف:144]. إن غالب علماء السلف وأكثر الجيل الأول كانوا فقراء لم يكن لديهم أعطيات ولا مساكن بهية، ولا مراكب، ولا حشم، ومع ذلك أثروا الحياة وأسعدوا أنفسهم والإنسانية؛ لأنهم وجهوا ما آتاهم الله من خير في سبيله الصحيح فبورك لهم في أعمارهم وأوقاتهم

ومواهبهم، ويقابل هذا الصنف المبارك ملأٌ أعطوا من الأموال والأولاد والنعم، فكانت سبب شقائهم وتعاستهم؛ لأنهم انحرفوا عن الفطرة السوية والمنهج الحق وهذا برهان ساطع على أن هذه الأشياء ليست كل شيء، انظر إلى من حمل شهادات عالمية لكنه نكرة من النكرات في عطاءه وفهمه وأثره، بينما تجد آخرين عندهم علم محدود، وقد جعلوا منه نهرًا دافقًا بالنفع والإصلاح والعمار.

إن كنت تريد السعادة فارض بصورتك التي ركبك الله فيها، وارض بوضعك الأسري وصوتك ومستوى فهمك، ودخلك، بل إن بعض المربين الزهاد يذهبون إلى أبعد من ذلك فيقولون لك: ارض بأقل مما أنت فيه وبدون ما أنت عليه وأنشدوا :

سعادتك العظمى إذا كنت عاقلًا مناك بحال دون حال تعيشها

هناك قائمة رائعة مليئة باللامعين الذين بخسوا حظوظهم الدنيوية :

عطاء بن أبي رباح عالم الدنيا في عهده، مولى أسود أفطس أشل مفلفل الشعر.

الأحنف بن قيس، حليم العرب قاطبة، نحيف الجسم، أحدب الظهر، أحنى الساقين، ضعيف البنية.

الأعمش محدث الدنيا، من الموالي، ضعيف البصر، فقير ذات اليد، ممزق الثياب، رث الهيئة والمنزل.

بل الأنبياء الكرام صلوات الله وسلامه عليهم، كل منهم رعى الغنم، وكان داود حدادًا وزكريا نجارًا وإدريس خياطًا، وهم صفوة الناس وخير البشر.

إذًا فقيمتك مواهبك وعملك الصالح ونفعك وخلقك، فلا تأس

علىٰ ما فات من جمال أو مال أو عيال، وارض بقسمة الله ﴿نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُم مَّعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾[الزخرف:32].

## السبب التاسع والعشرون

### ذكر نفسك بجنة عرضها السموات والأرض

إن جعت في هذه الدار أو افتقرت أو حزنت أو مرضت أو بخست حقًا أو ذقت ظلمًا فذكر نفسك بالنعيم والراحة والسرور والحبور والأمن والخلد في جنات النعيم، إنك إن اعتقدت هذه العقيدة وعملت لهذا المصير تحولت خسائرك إلىٰ أرباح، وبلاياك إلىٰ عطايا. إن أعقل الناس هم الذين يعملون للآخرة لأنها خير وأبقىٰ. وإن أحمق وأبله هذه الخليقة هم الذين يرون أن هذه الدنيا هي قرارهم ودارهم ومنتهىٰ أمانيهم، فتجدهم أجزع الناس عند المصائب، وأندمهم عند الحوادث؛ لأنهم لا يرون إلا حياتهم الزهيدة الحقيرة، لا ينظرون إلا إلىٰ هذه الفانية، لا يتفكرون في غيرها ولا يعملون لسواها، فلا يريدون أن يعكر لهم سرورهم ولا يكدر عليهم فرحهم، ولو أنهم خلعوا حجاب الران عن قلوبهم، وغطاء الجهل عن عيونهم لحدثوا أنفسهم بدار الخلد ونعيمها ودورها وقصورها، ولسمعوا وأنصتوا لخطاب الوحي في وصفها، إنها والله الدار التي تستحق الاهتمام والكد والجهد.

هل تأملنا طويلًا وصف أهل الجنة بأنهم لا يمرضون ولا يحزنون ولا يموتون، ولا يفنىٰ شبابهم ولا تبلىٰ ثيابهم، في غرف يرىٰ ظاهرها من باطنها، وباطنها من ظاهرها، فيها ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر علىٰ قلب بشر، يسير الراكب في ظل شجرة من أشجارها مائة عام لا يقطعها، طول الخيمة فيها ستون ميلًا، أنهارها مطردة، قصورها

منيفة، قطوفها دانية، عيونها جارية، سررها مرفوعة، أكوابها موضوعة، نمارقها مصفوفة، زرابيها مبثوثة، تم سرورها، عظم حبورها، فاح عرفها، عظم وصفها، منتهى الأماني فيها، فأين عقولنا لا تفكر، ما لنا لا نتدبر.

إذا كان المصير إلى هذه الدار فلتخف المصائب على المصابين ولتقر عيون المنكوبين ولتفرح قلوب المعدمين.

فيا أيها المسحوقون بالفقر، المنهكون بالفاقة المبتلون بالمصائب، اعملوا صالحًا لتسكنوا جنة الله وتجاوروه تقدست أسماؤه ﴿سَلَامٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ﴾[الرعد: 24].

## السبب الثلاثون

### وكذلك جعلناكم أمة وسطًا

العدل مطلب عقلي وشرعي، لا غلو ولا جفاء، لا إفراط ولا تفريط، ومن أراد السعادة فعليه أن يضبط عواطفه، واندفاعاته، وليكن عادلًا في رضاه وغضبه وسروره وحزنه؛ لأن الشطط والمبالغة في التعامل مع الأحداث ظلمٌ للنفس، وما أحسن الوسطية، فإن الشرع نزل بالميزان، والحياة قامت على القسط، ومن أتعب الناس من طاوع هواه واستسلم لعواطفه وميولاته حينها تتضخم عنده الحوادث وتظلم لديه الزوايا وتقوم في قبله معارك ضارية من الأحقاد والدخائل والضغائن لأنه يعيش في أوهام وخيالات، حتى إن بعضهم يتصور أن الجميع ضده، وأن الآخرين يحبكون مؤامرة لإبادته، وتملي عليه وساوسه أن الدنيا له بالمرصاد، فلذلك يعيش في سحب سود من الخوف والهم والغم.

إن الإرجاف ممنوع شرعًا رخيص طبعًا وما يمارسه إلا أناس

مفـلسون من القيم الحية والمبادئ الربانية ﴿يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ ﴾[المنافقون:4].

أجلس قلبك على كرسيه، فأكثر ما يخاف لا يكون، ولـك قبل وقوع ما تخاف وقوعه أن تقدر أسوأ الاحتمالات ثم توطن نفسك على تقبل هذا الأسوأ، حينها تنجو من التكهنات الجائرة التي تمزق القلب قبل أن يقع الحدث فيبقى كقول الأول:

كأن قطاة علقت بجناحها على كبدي من شدة الخفقان

فيا أيها العاقل النابه اعط كل شيء حجمه، ولا تضخم الأحداث والمواقف والقضايا بل اقـتصد واعـدل ولا تجور ولا تذهب مع الوهم الزائف والسراب الخادع اسمع ميزان الحب والبغض في الحديث: «أحبب حبيبك هونًا ما فعسى أن يكون بغيضك يومًا ما، وأبغض بغيضك هونًا ما فعسى أن يكون حبيبك يومًا ما» ﴿ عَسَى اللَّهُ أَن يَجْعَلَ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الَّذِينَ عَادَيْتُم مِّنْهُم مَّوَدَّةً وَاللَّهُ قَدِيرٌ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾[الممتحنة:7].

إن كثيرًا من التخويفات والأراجيف لا حقيقة لها وقديمًا قالوا:

وقلت لقلبي إن نزا بك نزوة من الهم افرح أكثر الروع باطـله



# أسرار السعادة وأعراض الكآبة

- - -



هَل السعادة في المال؟هَل هي في الزواج؟ام السعادة في الأولاد والشَّهْرة والمناصب؟كيف نجد السعادة ونحقق أسبابها؟

أجاب عَن تلك الأسئلة الدكتور (عادل مدني) أستاذ الطب النفسي بطب الأزهر خلال ندوة- أقيمت بنادي الصيد المصري بالدقي تحت عنوان «للسعادة أسرار».

وأوضح (د.مدني) خلال الندوة أن السعادة تعد مِن أكثر الْمُوَاضِيع التي يتسائل الناس عَنها أملين في الوصول إلىٰ أسرارها موكدًا أنَّ ترجمة السعادة إلىٰ كلّمات شئ صعب لإختلاف القَدرات التعبيرية مِن شخص لآخِر.

**وأضاف أستاذ الطب النفسي:**

يتسائل الكثيرون هل السعادة في المال؟ وأقول لَهولاء«الكثيرين مِن الأغنياء يعانَّون مِن الأمراض النفسية رغم ثرائهم واعتقَد أنَّ سَبَّب مرضهم هو خوفهم عَلَىٰ تلك الَّأموال وأيضًا العديد مِن الفتيات الثريات لا يقَبْلن عَلَىٰ الزواج خوفًا مِن الطامَعين».

بَيْنما يتسائل آخِرون هَل السعادة في الزواج؟ولَهولاء أقول«الزواج يعد مؤسسة قَد تؤدي إلَىٰ السعادة أَو إلىٰ التعاسة عَلَىٰ حسب اختيار كلّ طرف لشريكه ومقَدار المودة والتوافق بَيْنهما».

ويرجح البعض أنَّ السعادة لا تكون بدون الأبِنَاء وأجُيبهم «بأنَّنا

كشعب نحب أبِنَاوَنا بشدة ونرِيدهم دومًا أنَّ يكونوا مثلنا في كلّ شئ، لأنَّنا نعتبرهم امتداد لنا مما يعرضنا إلىٰ الصدام مَعهم بإسِتمرار لرغبتهم في الإستقلالية.

ويضيف (د.مدني) قولَه أنَّ فريقا آخِر يرىٰ أنَّ السعادة فِي العَمِل ويرد عَلَيهم بقولَه «أنَّ العَمِل يعد مِن أهّم دلائل الصحة النفسية، فعَندما أكون قادرًا عَلَىٰ العمل(القيام بأي عمل) والإنتاج أكون قادرًا عَلَىٰ العطاء ولَكِنّ العَمِل وحده لا يؤدي إلَىٰ الَوصول للسعادة».

أما مِن يرون أنَّ السعادة تكون فِي الشَّهْرة والَوصول لأعَلَىٰ المناصب فِيرد عَلَيهم بقولَه «إنَّ العديد مِن المشاهِير عانَّوا كثيرًا فِي حياتهم لإفتقادهم الصحة عَلَىٰ سبيل المثال عَبِد الحليم حافظ وأنور وجدي الذين اعربوا أكثر مِن مرة عَن رغبتهم في أكلّ الفول والطعمية! والمَعافاة مِن المرض»، فبالتالِي الشَّهْرة وحدها لا تكفِي للَوصول إلَىٰ السعادة ولَكِنّ أفضَل تعريف للسعادة هو الرضا عَن النفس.

وقَال (د.عادل) «عَندما لا أرضى عَن (نفسي) أظل طوال الَوقت اتخانَّق مَع (نفسي) وطالما اتخانَّق مَع (نفسي) فلن اتقَدم أبدًا للأمام، لأنَّ كلّ إنسان مِنا بدَاخَلَه طاقه فإذا سحبت مِن هَذِه الطاقه واسِتنزفتها وأنا أدمر (نفسي) فلن أجد أي طاقه أخِرىٰ للقيام بأي عَمِل، إذن فلابد لكلّ إنَّسانَّ أنَّ يتصالح مَع (نفسه) لكي يصل إلَىٰ السعادة».

وأضاف (د.مدني) أن عمق العلاقة مَع اللهَ سبحانَّه وتعالَىٰ بأي

صورة كانت تؤدي إلىٰ السعادة والسكينة وراحه البال.

وردًا عَلَىٰ سؤال عَن «السعادة»وهَل تعد عادة وكذَلِك «النكد» هَل يعد عادة؟ قَال (د.مدني) «هناك شخصية تميل إلىٰ النكد لا ترىٰ إلَّا الشئ المظلم وهناك شخصية طَبِيعِيّة تتعَامّل مَع الحياة بمرح، فالمسالة ليسِت عادات إنَّما هي طبيعة شخصية، و30٪ مِن شخصية الإنسان تكون موروثة إما النسبة الباقية فِيكتسبها مِن خلال التعَامّلات الحياتية.

وردًا عَلَىٰ سؤال عَن دلائل وأعراض الإصابه بمرض الإكتئاب قال (د.مدني) «الإكتئاب هو ثبات المزاج السئ عند المريض وظهور أعراض سلوكية عليه بشكل مستمر، والشخص المكتئب هو إنسان شديد الحساسية كثير التفكير».

وأضاف (د.مدني) قوله أن هناك 30 نوعًا من أنواع الّإكتئاب وأهّم أعراض الإكتئاب :

قلة النشاط- فقَد العزيمة- قلة التحدث مَع الّآخِرين- شعور دائم بالحزن- تفسيرات سلبية لكلّ ما يحدث- التفكير فِي الّانّتحار أوَ الشعور بَعْدم أهْميته فِي الحياة- التقلب فِي النوم إما يزيد أوَ ينقص- التقلب فِي تناوَل الطعَامّ إما يزيد أوَ ينقص.

وأوَضح أسِتاذ الطب النفسي «لا أحكَم عَلَىٰ أي شخص بأنَّه مريض بالإكتئاب إلَّا إذا توافرت فِيه أغلب تلك الّأعراض أما مِن يعاني مِن عرض أوَ اثنَين فهذا شئ عادي فكلّنا نصاب بالأحزان والمشاكل.

وردًا عَلَىٰ سؤال حول علاقه الحزن بالإكتئاب قَال (د.مدني) «إذا فقَد شخصًا عزيزًا عَلَيه سيصاب بالحزن وتتغَيَّر الكيمياء فِي جسده خلال فترة لا تزيد عَن أربَعين يومًا فإذا لم تتعدل تلك الكيمياء بَعْد الأربَعين يومًا سيتحول الأمر إلَىٰ الإكتئاب ولقَد اكتشف قَدماء المصريين ذَلِك المُوْضوع فقاموا بعَمِل (الّأربَعين)».

وفي نهاية الندوة وجه (د.عادل) عدة نَصَائِح للحاضرين أهمها ضرورة ممارسة رياضة المشي عَلَىٰ الّأقل ساعة يَوْميًا خاصّه فِي فترة الصباح لما لَهَا مِن تأثير كَبير عَلَىٰ الحالَه النفسية، كَما شدد عَلَىٰ ضرورة عَدِم أخذ أي أدوية مضادة للإكتئاب بِدون مَتَابعة وإشراف الطبيب لأن أخذ تلك الأدوية بطَرِيقَة خاطئة قَد تؤدي إلَىٰ زِيادَة الإكتئاب.



## كيف يكون الشعور بالسعادة أمرا سهلا

- - -



في بعض الأحيان يحتاج الإنسان إلى أشياء صغيرة ليشعر بمتعة لحظية. غير أن عالم النفس لوتس هيرتل، رئيس رابطة النوادي الصحية الألمانية بمدينة دوسلدورف غربي البلاد، يوضح أن هذه المتعة المؤقتة ما هي إلا أحد العاملين المكونين للشعور بالسعادة، مشيرًا إلى أن العامل الثاني للسعادة يتمثل في الشعور الاعتيادي والمعروف أيضًا بالشعور العام أو طويل الأمد، والذي يمتد على مدار آخر شهرين أو ثلاثة.

وأضاف (هيرتل) : «السعادة في المقام الأول هي مصطلح في علم النفس. والسعادة هي عامل ذاتي لا يمكنك على الإطلاق قياسه»، مشيرًا إلى أن الشعور العام بالسعادة يتكون من عدة عوامل يمكن تحديدها من خلال الإجابة على السؤال التالي: «ما هي العوامل الهامة بالنسبة لك للشعور بالسعادة؟». وتتمثل هذه العوامل في الصحة والأسرة والأصدقاء والعمل والحياة الواقعية والمستوى الثقافي والحركية والمشاركة في أحداث الحياة اليومية.

ويرتبط الشعور بالسعادة إلى حد كبير بالأشياء التي تمنح المرء شعورًا بالراحة النفسية، ويقول (هيرتل) :«بالطبع يتعين عليك أن تحدد بنفسك الأشياء التي تجعلك تشعر بالراحة النفسية. ولهذا الغرض يكون من المهم للغاية أن تتمتع بالاستقلالية وألا تصدق كل ما يقال لك في هذا الشأن»، وأضاف (هيرتل) :«هناك الكثير من النظريات حول السعادة بالصحة، فقط فيما يتعلق بالتغذية والأشياء التي ينبغي فعلها أو تجنبها».

ويؤكد عالم النفس الألماني أن الشيء الأهم هو الإجابة على السؤال التالي: «ما هو الشيء المناسب لي شخصيًا؟ ما الذي يروق لي؟».

وينصح (هيرتل) بأنه ينبغي على كل شخص أن يبحث بنفسه عن الأشياء التي تجلب له السعادة، وذلك بإتباع نظرية المحاولة والخطأ. وكخطوة ثانية يجب معرفة رأي العلم في ذلك، ويوضح عالم النفس الألماني قائلًا :«يجب معرفة الأشياء التي ثبت علميًا أنها مفيدة للصحة؛ فليس كل الأشياء التي تجلب لي السعادة تكون صحية». وأشار (هيرتل) إلى أنه في بعض الأحيان يتوقف الأمر فقط على كمية المادة الغذائية التي يتم تناولها.

ويضرب عالم النفس الألماني مثالًا على ذلك بالشوكولاتة: فإذا تم تناولها بكميات معتدلة، فبالطبع يمكن أن يكون لها تأثير صحي إيجابي. أما إذا تم تناولها بكميات كبيرة، فإن تأثيرها سيكون ضارًا على الأرجح. ويختتم (هيرتل) حديثه قائلًا: «المزج بين الصحة والمتعة هو كلمة السر، فهو السبيل إلى السعادة طويلة الأمد وليس فقط السعادة اللحظية».



# الطريق إلى الصحة النفسية

---



نسعى جميعًا عن كنز حقيقي وننقب عنه في أي مكان ممكن أن يكون موجود فيه وهو الصحة النفسية.

عندما تريد أن تمشي في حياتك إلى طريق النجاح والسعادة فإنك سوف تمر على مرحلة مهمة سوف تساعدك على السير في هذا الطريق وهي مرحلة الوصول إلى «الصحة النفسية».

## الصحة النفسية

إنها ليست شيئًا يصعب تحقيقه ولكن تحتاج إلى وعي بأهميتها وبذل بعض الجهود للوصول إليها وسوف نتعلم سويا ذلك في مدونة التنمية البشرية.

هذه الكلمة تعني أن يتخذ الإنسان أو الشخص موقفًا وسطًا في جميع المواقف، فمثلا في حالات المرح لا تغالي إلى حد الاستهتار وفي حالات الكآبة لا تغالي إلى حد الانعزال لأن الإنسان صحيح النفس هو الإنسان الذي يتفاعل مع البيئة المحيطة به بشكل سليم ومتوازن، ولابد أن يكون وسطًا في مختلف الانفعالات والمؤثرات والأزمات.

يلزم على الإنسان أن يظل متوافقًا مع ذاته، أولًا لكي يستطيع أن يتوافق مع البيئة الخارجية المحيطة به ومن ثم يشعر بشيء من السعادة وتحقيق الذات.

لقد حبانا الله عز وجل بالقدرة على التكيف والتأقلم فكل إنسان يستطيع أن يصطنع وسائله الخاصة لكي يتكيف مع الظروف، ولكن

هذا لا يعني أبدًا بأن الفرد يقد تنازلات على حساب ذاته وكبرياؤه وعزته الشخصية، إن الانسان الذي يشعر بالإكتئاب فإنه ينظر إلى الحياة بنظرة سوداء، ويبدأ في تفسير الظواهر وفق كآبته الشخصية ويبالغ في الأمور التي تعترض حياته.

لذلك لابد على الانسان أن يبدأ في تدريب نقسة على التوافق مع البيئة المحيطة به مهما كانت الظروف الخارجية قاسيه، لأن التكيف هو الوسيلة نحو أن يكون إنسان سليم نفسيًا.

إذن بعد كل هذا الكلام لابد أن تعرف

## مظاهر الصحة النفسية

- أن يشعر الانسان بالأمان عند تعامله مع الآخرين ويعرف كيف تكسب الاصدقاء ويؤثر في الناس.

- أن يقدر الفرد ذاتة تقديرًا موضوعيًا، ويكون على دراية بنواحي القوة في نفسه وسلوكه ويعمل على تدعيمها، ويكون عامل أيضًا بنواحي الضعف في سلوكه وتصرفاته فيحاول أن يوجهها أو يعدلها مع عدم الاحساس الشديد من جانب الفرد بالذنب.

- الاتصال الفعال بعالم الحقيقة والواقع وبالطبع هذا يتضمن عدم الإسراف فى الهروب من عالم الواقع إلى عالم الخيال.

- القدرة على التعلم من الخبرة ومواقف الحياة المختلفة ويستطيع استخدامها ووضعها موضع التطبيق.

- **الأهداف الواقعية** : لأن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية دائمًا

يضع لنفسه أهداف واقعية ويبذل جهًا إضافيًا حتى يستطيع تحقيقها.

- **الإرادة** : الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية دائمًا لديه إرادة في كل ما يصدر عنه من أقوال أو افعال.

- **تحمل المسؤلية**: حيث يكون الفرد لديه القدرة على تحمل المسؤلية في أي موقع من مواقع الحياة.

- **تقبل الذات**: حيث يكون الفرد فى حاله استقرار مع نفسه ولا يعني ذلك أن يكون الفرد راضيًا عن كل سلوك يصدر عنه ولكن حتى لم يكن راضيًا عن بعض الجوانب فى سلوكه وشخصيته فإنه يتجه إلى العمل بكل هدوء ودون اضطراب أو قلق لتحسين هذة الجوانب ولابد أن يفكر بإيجابية ويعرف كيف تتخلص من التفكير السلبي.

- **الإيجابية**: لأن الفرد حينها يكون قادرًا على بذل المزيد من الجهد البناء في مختلف الإتجاهات كما إنه لا يقف عاجزًا أمام العقبات ومشكلات الحياة اليومية ودائم في السعي والكفاح في الحياة.

- **تقبل الآخرين**: بمعنى ألا يحاول الفرد أن يضع الأخرين على هواه وإنما يتعامل معهم بمزاياهم وعيوبهم واحذر فإن هناك أشخاص من الناس يتصفون بصفة الثعالب.

- **الاستمتاع بالحياة**: أن يكون الفرد قادر على الاستمتاع بالحياة والعمل واللعب والمرح وكل هذا يجعل للحياة مذاقًا حلو.

- **التفاؤل**: الشخص الذي يتمتع بالصحه النفسية عادة ما يكون متفائلًا ولكن دون إفراط أو مغالاه ويعتبر التشاؤم في نفس الوقت مظهر

من مظاهر انخفاض الصحة النفسية، لأن التشاؤم يعمل على استنزاف طاقة الفرد وتقليل نشاطة ويضعف من دوافعه.

- قدرة الفرد على أن يحب الناس ويجعل الناس تحبه أيضًا وتكون قادر على معرفة كيف تقنع الناس برأيك.

- **الشعور بالسعادة:** الفرد الذي يتمتع بالصحه النفسية يمتلك بداخلة إحساس بالسعادة مادامت تحيط به ظروف عادية وحتى عند واجهته لبعض الظروف السيئة فإن شعور السعادة يرجع إلية عند زوال هذة الظروف الطارئة، لأن الشعور بالسعادة يعطي للفرد دفعة كبيرة للتقدم في الحياة.

الطريق إلى الصحة النفسية

- التمتع بالصحة البدنية المناسبة.
- الإستقرار الأسري.
- اختيار المهنة المناسبة.
- الحصول على قدر كاف للراحة.
- عدم السماح بتراكم المشكلات كثيرًا ثم تركها دون حل لأن ذلك عادة يقود إلى التوتر والقلق.
- العمل على تهيئة الفرصة التي تمكن الإنسان من التنفيس عن متاعبه وذلك عن طريق الهوايات والأنشطة المحببة إلى النفس، لأن الفرد الذي لا يستطيع أن يجد العمل المناسب له يمكن أن يشبع رغباتة وميوله عن طريق الهوايةو النشاط الرياضي المحبب لنفسه، فمثلا عندما يصل

الإنسان إلىٰ سن المعاش فينتابه شعور بالفراغ والوحدة ويمكن أن يملأ هذا الفراغ عن طريق ممارسة الأنشطة والهوايات المفيدة والتمتع بحياة مليئة بالسعادة والإيجابية.

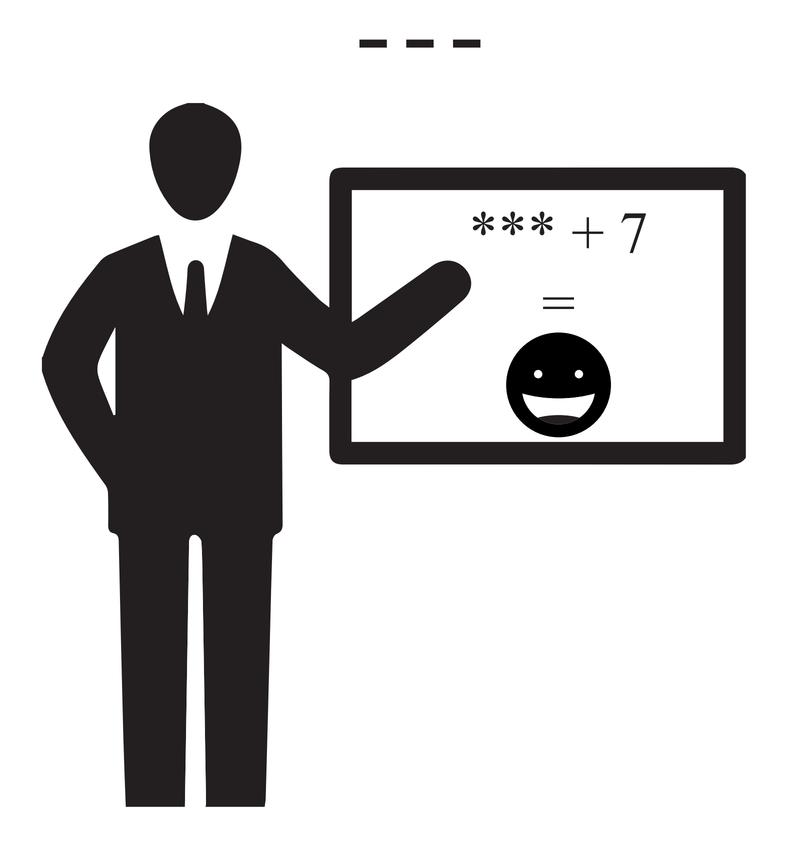
- محاولة التمتع بكل الأشياء الجميلة في الكون وعدم الإهتمام والتركيز علىٰ النواحي السيئة وتخلص من مخاوف التفكير، فالشخص الذي يستطيع أن يرىٰ الجمال في ملكوت الله وفي خلقة يكون دائمًا مستبشرًا ويتمتع بالهدوء والإتزان النفسي.

- الترويح عن النفس، فالروتين الدائم في الحياة يصنع الاضطرابات النفسية.



# 7 اسرار للتخلص من القلق والحياة بسعادة

---



لقد بدأت مؤخرًا في قراءة كتاب «دَع القَلق وابدَأ الحياة» (How to Stop Worrying and Start Living) للعملاق دال كارنجي (Dale Carnegie) ثم جاءتني فكرة كتابة مقالة حول هذا الموضوع لأشارككم أهم ما استفدته في هذا المجال ولا تنساني من خالص دعائك )

لقد مرّ عليّ في بعض الأيّام الشّعور بالقلق النفسي حيث كنت طوال الوقت أفكّر في الماضي أو المستقبل وبعد مدّة وجدت أن كل ما كنت أخاف منه هو في الحقيقة من صنع دماغي حيث كنت أفكّر في سيناريوهات بعيدة كل البعد عن ما وقع بالفعل!

فالفشل والخطأ هما شيئان ضروريّان لكن الخوف من الفشل هو ما يدفعنا للقلق والخوف من المستقبل لذلك فالعديد من الأشخاص لا يجرؤون على المضيّ قدمًا وذلك راجعٌ لخوفِهم من الفشل.

كل الطّرق التي ستكتشفها رفقتي بسيطة وسهلة، يمكِنك تطبيقها في أي زمان ومكان، لذلك خذ الوقت الكافي لقراءة هذه المقالة وأعِد قراءتها مرة ثانيّة لتثبيت المعلومات في عقلِك الباطِن وتصبِح هاته النصائح عمليّة.

هيّا بنا !

## كيف أتخلّص من القَلق بسهولة ؟

### نصائح ضرورية للإستفادة من النصائح

قبل أن نبدأ في رحلة إزالة القلق والخوف أرجو أن تتّبع هذه النصائح

كي تستفيدَ بشكل أكثر إن شاء الله :

طوّر إرادة قوية لإحتراف هذه النصائِح للتغلّب على القلق.

إقرَأ هذه المعلومات على الأقل مرّتين كي لا تنسَى بسهولة.

أكتب المعلومات التي لفتت انتباهَك في آخر مذكّرتك الخاصة كي تعود لها في وقت لاحق.

شارِك هذه المقالة مع أصدقائك أو أقربائك الذين سبّبوا لك القلق.

رائع، بعد أن تعرّفت على هذه التقنيّات، نبدأ بإذن الله!

**1 . عِش اليَوم واللحظة!**

أغلَب الأمور التي تقلِقنا هي في الغالب أمور في الماضي أو أمور نخشى أن تحدث في المستقبل، لذلك فأهم شيء هو أن تعيش اليوم.

عِش اليوم ولا تفكّر في المستقبل

العديد من الأشخاص يقضون أيّامهم ضائِعين بين سراب الماضي والمستقبل ويضيّعون فرصة عيش اللحظة والإستمتاع بيومِهِم.

في مكان عملي لدي ورقة مقابلة لي (فوق الحاسوب) مكتوب فيها المقولة التالية :

كل يوم جديد هو حياة جديدة.

فلا تفكِّر في المستقبل بل خَطّط له، هناك فرق بين التخطيط والتفكير، فكثرة التفكير في الشيء يسبّب الكئابة وليس هناك حل إلّا بإشغال الذات بشيء ما (عمل، تسبيح، صلاة، رياضة، لعب، ...).

أشغِل نفسَك وستلاحِظ أن القلق قد ذهب!

عِش اليوم ولا تفكّر في الماضي

الماضي هو الذي كوّن شخصيّتنا في اليوم، لذلك لا ينبغي علينا لوم أنفسِنا على ذنوب اقترفناها في الماضي، وعلينا أن نمضي قدمًا فالتفكير في الماضي لن ولن ولن ولن يغيِّرَ أي شيء.

الأخطاء التي قمنا بها في الماضي هي التي جعلتنا أكثر خبرة والأخطاء هي أفضل معلِّم لنا فنحن البشر خطاؤون وقد قال رسول الله ﷺ في الحديث: «كل ابن آدم خطاء، وخير الخطَّائين التوّابون».

**2. الخطوات الثلاث للتخلّص من القلق**

هذه الخطوات جرّبتها وقد أثبَتَت فاعليّة جد قويّة في إزالة القلق بشكل لحظي ودون أي إضاعة للوقت.

**الخطوة الأولى**: إسأل نفسَك عن أسوَء شيء يمكن أن يحدث

صارِح نفسَك واسأل السؤال التالي:

ما هو أسوَء شيء يمكن أن يحدث إذا وقعت في هذا الأمر؟

لنفترِض أنك قلق بسبب أنّك ستجتاز الإمتحان أو بسبب أنّك ستفتتح شركة جديدة، لنفترض أنّك رسبت في الإمتحان، وأنّك لم تحصل على نتيجة وأن كل هذا تسبّب في ضياع سنة دراسيّة من عمرِك، هل سمعت عن من أصيب بحادثة وفقد حياتَه؟ هل سمعت عن من أصِيبَ بمرض السرطان ولم يعد بإمكانِه الخروج أو الدراسة؟ إحمَد الله على هذا الوضع «المتخيَّل» واقبَله كليًّا.

أما بخصوص الشركة لنفترض أنك فتحتها وفشلتَ في إدارتِها وأن

العمّال قاموا برفع إحتجاجات وتم إغلاق الشركة، ومع كل هذا قام البنك بإغلاق حسابِك البنكي وفقدت كل أموالِك.

طبعًا هذه كلّها إفتراضات، لكن قم بنفس الشيء مع المشكلة التي تتسبّب لك في القلق.

**الخطوة الثانية:** إقبَل الوضع

إقبَل بالوضع الذي قمت بتصوّرِه بشكل تام، كما لو أنّه حدث بالفِعل وارتَح، إستَرخِ وتنفَّس الهواء النّقي واحمَد الله.

**الخطوة الثالثة:** كن واقعيًّا مع الأسوء

أتظنّ أن هاته التوقّعات حقيقيّة فعلًا؟ ماذا عن النتائج الإيجابيّة التي قد تحصل عليها إذن؟

أرأيت كيف قبلتَ بالأسوَء، لا شيء سيمنَعك الآن من المضِيّ قدمًا لأنّك قبلت ورضيت بالأسوء وبالتالي لن يمنَعَك القبول بالأفضل.

هذه الخطوات جعلتني أعود لرشدي في عدة لحظات أصابني فيها القلق، أقبَل بالأسوَء وأتفاءل بالأفضل.

**3. أعراض القلق وتأثيره على صحّتِك**

- إرتفاع ضغط الدّم

من أعراض القلق ارتفاع ضغط الدّم وتصلّب الشرايين مع ازدياد دقّات القلب، وقد يسبّب هذا عدة مشاكل على مستوى الجسم كفقدان الشهيّة والعديد من الأعراض الأخرى.

- آلام في الجسم

آلام المعدة والدماغ من النتائج المحتملة للقلق والمشاكل النفسيّة هي أكبر مشاكل.

كئابة المنظر

هناك فرق كبير بين شخص مبتسِم وشخص قلق، فالقلق يرسِل شحنات سلبيّة قد تؤثّر على محيطه وتجعَل الناس هاربين منه.

إن كانت كل هاته أعراض القلق، فلِمَ القلق إذن؟ إبتَسِم حتى بالتمثيل، تكن أفضل من القلق من الواقع !

**4. أكتب وحلّل...**

خذ ورقة واكتب أحزانَك

هذه من أقوى التقنيات لإزالة القلق التي سردَها (دال كارنجي) في كتابه وقد جرّبتها وأثبتت فعاليّتها.

التقنية بكل بساطة تكمل في أخذ ورقة وكتابة الأمور التي تسبّبت في قلقِك (على الأقل صفحة واحدة A4) وستلاحظ أثناء الكتابة أن أعراض القلق بدأت تذهب وأنها بدأت تختفي لأنك فرّغتها على شكل كتابة وستلاحظ أثناء كتابتك لها أنها فقط أمور عادية لا تدعو للقلق كما كنت تظنّها وهي عالقة في دماغِك.

**5. لا تفكِّر، إعمَل شيئًا !**

المسبِّب الأوّل للقلق = الراحة الطويلة

شخصيًّا وقعت في فخ أن الراحة هي السعادة، وهي برمجة قديمة قدم الزمان عند العديد من الأشخاص!

فالراحة هي المسبِّب رقم واحد للقلق حيث أثبتت الدراسات أن الباحثين والأشخاص الذين يعمَلون في المختبرات هم أشخاص لا يتعرّضون للأمراض النفسيّة والأمراض الناتجة عن القلق وذلك راجعٌ بالدرجة الأولى لانشغالِهم الكبير بتأدية مهامِهِم.

عكس ذلك نجِد الأشخاص القلقين هم الذين لديهِم أعمال ليس بها مجهود فكري أو ذهني أو بدني كبير، لذلك فالعمل صحّة للبدن كما هو الحال مع كل كائنات هذه الأرض، فالأرض كلّها في حركة وعلينا أن نأخذها عبرة.

## إعمل شيئًا يتطلّب تفكير

بإمكانِك إمّا قراءة كتاب، تطوير موقِع أو لعب الشطرنج فكل هذه الأنشطة تجعلك تلهي نفسَك بالعمل عن التفكير والقلق وبالتالي تحفظ ذهنَك من القلق والخوف من لا شيء!

شخصيًّا أقضي أيّامي بكاملها وأحاول عدم تضييع أي لحظة إلّا في شيء يفيدني، سواءًا العمل، الإستماع لمحاضرة أو كتابة مقالة مثل هذه، ولله الحمد أثبتت هاته التقنية جدواها.

6. لنرى الحياة بواقِعِيّة.

لا إفراط لا تفريط

هناك بعض الأشخاص يقولون أن المتفائلين هم أشخاص لا يرون العالم على حقيقته، وهؤلاء هم مساكين لأنهم لا يعرفون أن المتشائِمين لا يرون سوى النقطة السوداء في الصفحة البيضاء.

لكن المطلوب هنا هو وصف المشكلة التي تواجهها بكل موضوعيّة دون مشاعِر وصارِح نفسَك وتخيَّل لو أنك ترىٰ شخصًا مثلك فما هي النصائح التي ستعطيها لذلك الشخص الذي هو أنت؟

المتفائلون ليسوا أقلّ واقعيّة من المتشائمين

المتفائل يرىٰ العالِم بالطريقة المريحة له ولجسمِه، فهو يعلَم أن سوء الظن هو شرّ له وللناس وأنّه من الشيطان.



# هرمونات السعادة.... من أين نحصل عليها؟

---



من منا لا يريد أن يصل إلى السعادة الكاملة في حياته؟ أنت تستطيع أن تصل إليها من خلال هرمونات السعادة.. سنعرف هنا من أين نحصل على هرمونات السعادة التقييم 19 هرمونات السعادة.. من أين نحصل عليها؟ قصتنا اليوم تبدأ من وقت مبكر بعض الشيء.. من زمن سيدنا آدم عليه السلام؛ حيث سعى بعد نزوله للأرض إلى طلب المغفرة والعفو من الخالق عما اقترفه من ذنب، وكان هذا مدفوعًا بغريزة إنسانية أصيلة في السعي للسعادة وراحة البال والتي كانت مستمدة في هذه الحالة من رضا الخالق عز وجل. هرمونات السعادة.. من أين نحصل عليها؟ - أسرار هرمون السعادة : مرت الأيام وتقدمت البشرية بحضاراتها وعلومها، وظل داخل الإنسان رغبة دفينة غير مشبعة في الوصول للسعادة الحقيقية، ومع تقدم العلم ظهرت بشائر جديدة وراء بعض الناقلات العصبية الموجودة في مخ الإنسان والتي وضعت فرضيات علمية بكونها مسئولة عن التحكم في الحالة المزاجية للبشر.

من هنا كانت حكاية.. البحث عن هرمون السعادة! وسوف نأخذ في هذا المقال جولة عن أهم أسرار هرمون السعادة وكيف نحصل عليه. اختبر نفسك: ما الذي يجعل الأشخاص أكثر سعادة؟ - هرمون السعادة.. السيروتونين أم الاندورفين؟ إذا حاولت أن تبحث في المراجع الطبية فسوف تجد تداخل نسبي في استخدام مصطلح هرمون السعادة؛

حيث تستخدمه بعض الدراسات العلمية لوصف مركب السيروتونين، وتستخدمه دراسات أخرى لوصف مركبات الإندورفينات. وهذا يرجع في الأصل إلى محاولة التبسيط الزائد لعمل جهاز معقد للغاية ألا وهو مخ الإنسان، ولا نبالغ إذا قلنا أنه من الجازم أن هناك الكثير من الجوانب الغامضة على العلم حتى الآن فيما يخص آليات عمل مخ الإنسان خاصة ما يتصل بالمشاعر مثل السعادة والحزن وغيرها. وحقيقة الأمر أن النواقل الكيميائية العصبية التي ترتبط بشعور الإنسان بالسعادة عديدة، ومن أهمها: (السيروتونين. الأندورفينات. الدوبامين. الجريلين. الأوكسيتوسين.) ويعتمد شعور الإنسان بالسعادة في المواقف المختلفة على التفاعل المتوازن بين بعض هذه النواقل وبعضها البعض. أطعمة تحفز إنتاج هرمونات السعادة والهدوء في الجسم :

1 - **الوجبات منخفضة البروتين:** الاقتصار في كميات البروتين اليومية على القدر الذي يحتاجه الجسم للنمو بشكل طبيعي يعتبر من أهم العوامل التي تساعد على زيادة هرمون السعادة في الجسم؛ ويرجع ذلك إلى أن البروتين يتم تكسيره داخل الجسم إلى أحماض امينية متعددة، والكثير من هذه الأحماض الأمينية يتداخل في تأثيره مع النواقل العصبية المسماة بهرمونات السعادة؛ وبالتالي تقل فاعلية هرمون السعادة على المخ.

2 - **الكربوهيدرات المتوازنة:** تناول كمية متوازنة من الكربوهيدرات دون إخلال ببرنامج السعرات الحرارية اليومية يساعد في

زيادة هرمون السعادة؛ وذلك لأن ارتفاع نسبة الكربوهيدرات في الجسم يحفز إفراز الأنسولين، والذي يعمل على توجيه العديد من الأحماض الامينية التي تقلل فاعلية هرمون السعادة لتذهب هذه الأحماض الأمينية للعضلات، وتترك المستقبلات العصبية لهرمون السعادة بنسبة أكبر مما يؤدي لتحسن الحالة المزاجية.

3 - **الشوكولاتة:** بالتأكيد لا يمكن الحديث عن هرمونات السعادة دون التحدث عن الشوكولاتة؛ حيث تشير عدة دراسات إلى ارتباط تناول الشوكولاتة بتحسن الحالة المزاجية.

4 - **المأكولات البحرية:** تحتوي بعض المأكولات البحرية على نسب كبيرة من السيروتونين الذي يعتبر احد النواقل العصبية الحاملة للقب هرمون السعادة، وتشمل هذه المأكولات : - المحار. - الإخطبوط. - الحبار. - البطلينوس. 5- الفواكه: تحتوي بعض الفواكه بشكل خاص على نسب مرتفعة أيضًا من السيروتونين والتربتوفان، وأهم هذه الفواكه: - الموز. - الأناناس. - البرقوق. اقرأ أيضـًا: كيف يؤثر الغذاء على مزاجك؟

4- **هرمون السعادة والرياضة:** الرياضة في حد ذاتها تعتبر نشاط إيجابي للغاية ومفيد لكافة أعضاء وأجهزة الجسم، لكن عندما ترتبط ممارسة الرياضة بعدم الحصول على كميات كافية من السوائل وتعرض الجسم للجفاف، فإن الأمر ينقلب حيث تشير الدراسات إلى أن حدوث

جفاف أثناء ممارسة الرياضة يرتبط بتدهور الحالة المزاجية وانخفاض الشعور بالسعادة. لذا ينصح الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بالحرص على شرب كميات كافية من السوائل كل 15 دقيقة خلال الرياضة؛ لضمان حالة مزاجية معتدلة - خاصة فيمن يمارسون الرياضة بهدف التخسيس حيث يكون التحدي كبير ويحتاج إلى كل دعم ممكن للحالة المزاجية.

5- **هرمون السعادة والجنس**: ممارسة العلاقة الزوجية ترتبط بإندفاع كميات من النواقل الكيميائية التي تساعد على تقليل التوتر واسترخاء الجسم؛ لذا يعتبر الجنس احد وسائل إطلاق المزيد من هرمون السعادة في الجسم. وتزداد هذه الفائدة بزيادة الارتباط العاطفي بين الزوجين وشعور كل منهما بالقدرة على إسعاد الآخر وإشباع رغباته بشكل كامل.

6- **طرق بسيطة وسهلة لرفع مستوى هرمون السعادة في الجسم** :
مما سبق يمكن تلخيص أهم وسائل زيادة هرمونات السعادة في الجسم في التالي: 1 - عند ممارستك للرياضة أحرص على شرب كميات كافية من السوائل. 2 - تناول وجبات منخفضة البروتين بقدر احتياج جسمك فقط. 3 - لا تحرم نفسك من الكربوهيدرات بشكل زائد. 4 - احرص على تناول الموز والأناناس والبرقوق. 5 - احرص على تناول المحار والحبار البحري كل بضعة أسابيع. 6 - احرص على علاقة زوجية متجددة ومليئة بالعاطفة. 7 - لا تحرم نفسك من تناول

الشوكولاتة بما يتناسب مع برنامج السعرات الحرارية الخاص بك. هكذا تنتهي جولتنا مع هرمونات السعادة، داعين المولى عز وجل أن يمن على كافة قرائنا الأفاضل بنعمة الحياة المطمئنة وراحة البال.



## كيف تقوي عضلات السعادة لديك ؟

---



قال الأول عندما انتهي من الدراسة أكون سعيدًا، وقال الآخر عندما اتزوج أكون سعيدًا، وقال الثالث بل أنا سأكون سعيدًا عندما احصل على وظيفة جديدة، وقال الرابع سأكون سعيدًا... التقييم 4 كيف تقوي عضلات السعادة لديك؟ أفكار عملية وذكية للدكتور جاسم المطوع قال الأول عندما انتهي من الدراسة أكون سعيدًا، وقال الآخر عندما أتزوج أكون سعيدًا، وقال الثالث بل أنا سأكون سعيدًا عندما احصل على وظيفة جديدة، وقال الرابع سأكون سعيدًا عندما انجح في مشروعي.

وهكذا كل واحد منا يمني نفسه والأمنيات كثيرة، والقائمة تطول وتطول، ولكن هل فعلا ما قالوه يحقق السعادة؟ كيف تقوي عضلات السعادة لديك؟ أفكار عملية وذكية للدكتور جاسم المطوع لا شك في أن الإنسان إذا حقق ما يريد يساهم ذلك في سعادته ولكن السعادة أمر مختلف، فالإعلانات التجارية تسوق لنا السعادة في الحصول على المال أو الجلوس مع النساء أو شراء علب الدخان وغيرها من المغريات ولكنها لا تتحدث عما يحتاجه القلب والضمير والعقل والروح. فالسعادة هي مهارة نتعلمها وننميها في نفوسنا وهي ليست بعيدة عنا وإنما هي بجوارنا وفي داخلنا وتحتاج منا إلى جهد لنكون سعداء، أي إنها عضلة من العضلات التي نمتلكها، وكلما دربناها كبرت هذه العضلة وقويت وصرنا أكثر سعادة. وإننا نعرض عليكم في هذا المقال ست قواعد تقوي عضلات السعادة لدينا وهي: **أولا**: لا تكن أسيرًا لماضيك ولو مررت بحادث سلبي سواء عشت طفولة سيئة أو نشأت في عائلة فقيرة أو عانيت ألم المرض أو فشلت في الإنتخابات السياسية أو إصابتك خسارة مالية أو

مررت بتجربة طلاق وانفصال، كل ذلك ينبغي أن تتعامل معه على أنه تجربة تعلمتها في الحياة وأنك ستستفيد منها، فلا تكن أسير الماضي، بل استمتع بحاضرك واستفد من ماضيك وخطط لمستقبلك. **ثانيا**: اختر أصدقاء إيجابيين ومتفائلين، فابحث عنهم واحرص على صحبتهم، ولا تفرط فيهم، فللبيئة أثر، وكما قيل الصاحب ساحب والمرء على دين خليله. **ثالثا**: لابد أن نعلم أن الماضي ليس مستقبلنا ونحن المسؤولون عن سعادة انفسنا واختيار مستقبلنا ولابد أن نتعلم كيف نتعامل مع الوسواس الخناس عندما يقذف بأفكاره السلبية، فالشيطان كما وصفه الله تعالى ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاء﴾[البقرة:268] ثم وصف الله نفسه قائلا ﴿وَاللّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلاً وَاللّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾[البقرة:268] فتلاحظ في الآية ان الشيطان متخصص في التشاؤم ويقود للحزن والله تعالى يعدنا بالمغفرة وهي التفاؤل والامل والسعادة، فابتعد عن شيطانك وتقرب لربك وخالقك. **رابعا**: لنتعلم أن نغفر لمن اخطأ فينا ونسامح من اخطأ في حقنا، فالمغفرة والتسامح يقويان عضلات السعادة لدينا، ولهذا تؤكد الابحاث العلمية ان المتسامحين اكثر الناس سعادة في الدنيا وأطول الناس اعمارا في الحياة، اما جزاؤهم عند الله فهو عظيم. **خامسا**: خفف من توقعاتك المثالية، وكن واقعيا واقبل بأقل من المثالية في أعمالك، فان ذلك يسعدك ويساعدك على قبول كثير من الأشياء والأعمال بنفس راضية ومطمئنة، ولا مانع في أن تكون مثاليا في بعض الأعمال ولكن خفف منها. **سادسا**: استخدم مهارة النكتة والطرفة أثناء الحوار المزعج تجاهك ولا تقف على كل كبيرة وصغيرة وتحاسب عليها، وانما تعلم التغافل وغض البصر عن الامور المزعجة. لتكن عندك

مثل هذه النفسية التفاؤلية مثل الرشيد كلما رأى سحابة خاطبها، وقال لها امطري حيث شئت فان خراجك سيأتيني، وكان النبي الكريم يغير الاسماء، فامرأة عصية سماها جميلة ورجل اسمه بغيض سماه حبيبا وآخر اسمه حرام سماه النبي حلالا، وكما قيل لكل امرئ من اسمه نصيب، وقوله لأبي بكر بالغار وهما محاصران: ما ظنك باثنين الله ثالثهما.. فهذه زاوية جديدة غير الزاوية التي كان ينظر اليها أبوبكر «رضي الله عنه»، فكل هذه الوسائل لتقوية عضلات السعادة والايجابية. واذا شعرت بعدم السعادة لاي سبب كان ففي هذه الحالة تحتاج الى ان تمرن عضلات السعادة عندك بتفويض امرك لله، وأن تقبل بالقضاء والقدر، وأن تركز على استمتاعك بالحياة من خلال (الحب) لمن حولك من اسرتك وأصدقائك ومحبيك وفوق ذلك كله ان تستشعر ان الله يحبك، عندها تكون سعيدا، ولو فقدت حبيبا أو خسرت بتجارة او غيرت هدفك بالحياة او لم توفق للزواج او حرمت من الإنجاب. ونهمس في أذنك قائلين: لا تنتظر السعادة من احد ولا تظن أن هناك شخصا سيسعدك وإنما السعادة تأتي بقرار منك وأنت المسؤول عن سعادة نفسك، والعيد فرصة لتبدأ مسيرة السعادة من اليوم، فكن متفائلا لا متشائما وكن منتصرا لا ضحية وكن متسامحا لا حقودًا.



# رحلة البحث عن الجنة المفقودة (السعادة)

- - -



الشعور بالسعادة معادلة لازال يتحير بها خبراء علم النفس والاجتماع، هل هي في الثراء أم النفوذ؟ الزواج أم العزوبية؟ الأبيض أم الأسود؟ كلًا منا يقيم السعادة بطريقة مختلفة ويراها بمنظور آخر، ولكن في النهاية كلنا نبحث عنها وعن الطرق التي تمكنا في الوصول إليها، فهل تحقيق أحلامنا يغمرنا بالسعادة أم إنها أوهام في خيالنا فقط.

الطبيب الفرنسي الشهير - فرانسوا ليلورد - المتخصص في الأمراض النفسية ومؤلف كتاب «رحلة هيكتور» حاول البحث في كتابه عن مفاتيح السعادة، حيث تدور أحداث الكتاب حول طبيب يبحث عن سعادته الشخصية ويحاول إيجاد حلول لمرضاه ويتساءل: ما هو قدر التغيير الذي نحتاجه في حياتنا؟ هل نغيرها كلها أم قليلا منها؟.. أم نتعلم أن نقدر ما بين أيدينا ونقلل من حجم أحلامنا اللاواقعية ومن تقديرنا المبالغ فيه فيما نحتاجه بالفعل لكي تتوازن حياتنا؟.

## أختر الكارت الرابح

أجاب (د. فرنسوا) علىٰ كل هذه الأسئلة قائلًا: أن كلٌ علي حسب ظروفه الخاصة، والكروت التي يمتلكها كل منا والتي تساعده علي إحداث هذا التغيير، وملخص الأمر أن الحل الوسط هو الذي يقع ما بين الخضوع الكامل للواقع الأليم وماضي قلب حياتك رأسا علي عقب وفي كل الإتجاهات.

وفي نفس الوقت يتعجب (د. فرنسوا) علي مدىٰ حاجة الناس

للتغيير، ورغبتهم الشديدة في تلك الحالة بالذات؟ ثم يجيب هو نفسه: ربما لم يطرح هذا الموضوع بهذه الدرجة من الإلحاح والاحتياج وعلى مر التاريخ إلى الآن، لسبب بسيط هو أن ظروف الحياة قد تغيرت بشكل كبير، بحيث اتسعت وتفتحت مجالات كثيرة من الاختيارات، حرية الاختيار تلك، هي التي جعلتنا نرفض الخضوع والاستسلام للتعاسة وهي التي دفعتنا لنتساءل دومًا عن جدوى الحياة وقيمتها.

ترى كيف يرفض الإنسان التعاسة ويبحث عن ما يسعده ويغير حياته، كيف يشعر بالسعادة أمام الاختيارات الصعبة والضغوط التي فرضتها أزمات الحياة السريعة التي نعيشها، هل مازال هناك سعداء وما هي أسرار السعادة بالنسبة لهم، هذا السؤال طرحه «لهن» على البعض.

## رضا بعين المحتاج

(هناء عبد الفضيل) تقول: السعادة بالنسبة لي هي القناعة والرضا، أكون طموحة نعم أحلم بالأفضل نعم لكن في نفس الوقت راضية تمامًا عن ما أنا فيه أنظر إلى الماضي برضا وإلي المستقبل باطمئنان وإلي الحاضر بحب وتصالح مع النفس، لم أتعود في حياتي النظر إلى نصف الكوب الممتلئ فلو ينقصني شيء لا أبحث عنه لكن أهتم بما حباني الله به من نعم وهي كثيرة أهمها الصحة وحب الناس، وأكبر لحظة سعادة أشعر بها حين أحقق لمن حولي أي مطلب حين أري نظرة رضا في عين محتاج حين أفرج كرب مكروب وأسعد ضعيف، حين أصلي وحدي في خشوع وتأمل ورضا عن حالي ودعاء إلى الله بأن يديم علي نعمه ويزدني من فضله وكرمه

وأن يرضي عني، كل هذه الأسباب مجتمعة هي السعادة من وجهة نظري.

### ليست في المال

وترىٰ (نرمين أحمد) أن السعادة تكمن في الراحة النفسية وليست أبدًا في المال كما يعتقد كثيرون، مؤكدة أن المال لا يستطيع أن يعوض عن هذه الراحة التي يشعر بها الإنسان وتحقق له الاستقرار النفسي، ولكن الحقيقة أن السعادة الحقيقة التي يصبو كل إنسان إلىٰ تحقيقها هي أن يعيش بدون ضغوط تنغص عليه حياته في المنزل أو العمل.

أما (رانيا سعيد) فتكمن سعادتها في ضحكة طفلها وسعادة زوجها ورضا والديها لأن هذا المثلث هو محور حياتها التي تدور حوله ويشكل كل حياتها وتستمد تلك السعادة من بهجة هؤلاء.

السعادة هي الرضا عن النفس ورضا والديّ، استشعر لذتها في أشياء بسيطة حين أشعر أن هناك اتساقا بيني وبين نفسي، أشعر باني محبوبة بين الناس وناجحة، حين استمع إلىٰ موسيقاي المفضلة، حين اشعر إني افعل خيرًا يرضي ربي، حين انجح في أن ادخل السرور علىٰ من حولي، وبالطبع عندما أشعر بالحب هكذا تصف «سهىٰ عادل» معادلة السعادة من وجهة نظرها.

### الفطرة السليمة

واستفاضت «شيماء فاروق» بتفاؤل في تعريفها للسعادة قائلة: من الصعب أن نسأل عنها والأصعب أن نضع أيدينا علىٰ أسرارها، أما نظرتي للسعادة فهي أن نشعر بتناغمنا مع فطرتنا الحقيقية والتي وضعها الله فينا

لنحسن التصرف دون مجهود ولنشعر بالله ونعرفه ونذكره قولًا وفعلًا، مثلا حينما أصلي الفجر وأظل أراقب طلوع الصبح تدريجيا وأنا في حالة ذكر لله بالتأكيد أنتشي للغاية، وحينما نمتثل إلى سنة الحبيب ﷺ في حياتنا فنحن بذلك نضع أيدينا على أول وأهم أسرار السعادة، لن نحزن على ما فاتنا ولن نكره ولن نغار ولن نتعجل رزقا ولن نترك أهواءنا تقودنا لهلاكنا دنيا أو آخرة وسنقدر نعم الله علينا ونشكرها ونقنع بواقعنا رغم كل سوءاته.

وأضافت شيماء: الأهواء ثاني أهم سر للسعادة برأيي، لأننا نعيش كما تخبرنا نفوسنا وفطرتنا الحقة وليس كما يأمرنا هوانا وهنا لن نكثر الندم في كل لحظة على أخطاء ارتكبناها بحق أنفسنا، مثلا قد تسعد فتاة بمحادثة مع شاب غريب عبر الإنترنت أو غيره ولكنها سعادة وقتية تتحول لحزن حتما بعد مضي وقت ولكن إذا ضغت لصوت الفطرة بداخلها ورفضت ستزداد سعادة وثقة بنفسها، وكذلك يسعد الإنسان بالتواصل مع الناس.. زملاء العمل والأصدقاء والأخوات وببر والديه وصلة رحمه.

سر السعادة هو أن نحدد أهدافنا في الحياة بمنتهى الدقة، وأن نسعى بدأب لتحقيقها، سواء على مستوى حياتنا الشخصية أو العملية، وكلما تحققت أهدافنا تحققنا نحن معها وأدركنا ذواتنا بصورة أفضل وزدنا أملا في الحياة وأتذكر المثل القائل بأن العالم يفسح الطريق لمن يعرف إلى أين هو ذاهب؟ وجزء من تخطيط الحياة الذي يصنع السعادة بالتأكيد أن ننمي أنفسنا دائما وعقولنا بالقراءة مثلا ومطالعة الإنترنت كمحاولة لفهم العالم.

وأردفت شيماء: جانب لا يمكن تجاهله من السعادة هو نصفنا

الآخر، لاشك من يسعد بلقائه والارتباط به سيحظى بسبب سعادة لا ينتهي، معه تشعر أنك لست وحدك وأن هناك إنسانا يشاطرك في كل شيء وخاصة إذا جمعت بينكما ذرية، أي زينة الحياة الدنيا، مؤكدة أن السعادة أيضا أن تحب نفسك كما هي وتثق بقدراتك وشكلك وتحاول تطويرهم دائما، وأن تفعل ما يسعدك ولا تترك المشاغل تأخذك لعالم جدي بارد بلا روح، كأن تسمع للموسيقى وتستنشق الزهور وتذهب لمتنزهات وتشاهد حتى الأفلام المضحكة. وأخيرًا السعادة ستجدها إذا استطعت منح الآخرين سعادة، وخاصة أمك وأبيك وإخوتك وصديقك..

### الإيمان أهم

وعن أولويات السعادة أيد الدكتور عبد الهادي مصباح استشاري المناعة والتحاليل الطبية وزميل الأكاديمية الأمريكية للمناعة بحسب جريدة «الأهرام» نتائج أحد الدراسات التي أشارت إلى أن الأبناء والأحفاد هما المصدر الرئيسي لسعادة الوالدين والأجداد بنسبة35٪، يليها الإيمان بنسبة 17٪ ثم الزوج أو الزوجة بنسبة٪9، مؤكدًا أن مفاتيح السعادة نسبية وليست مطلقة فلا يوجد سعادة100٪، وهذا ما أثبتته أحدث الدراسات ومنها دراسة اجراها البروفيسور «دوارد دانيو» أستاذ علم النفس بجامعة إلينوي الأمريكية علي مدي عشرين عاما، وتناول فيها الثروة كمفتاح للسعادة وتبين أن الذين يملكون المال والثروة ليسوا أكثر سعادة من غيرهم الذين لا يملكونها، وأن المال فقط يفي باحتياجات الإنسان الأساسية ليس له دور في إدخال السعادة والبهجة علي الإنسان.

وطرح البروفيسور «دوارد دانيو» فرضًا آخر وقال ربما يكون التعليم؟ كلا فكثير من العلماء في تخصصاتهم المختلفة يعانون من الإحباط والاكتئاب حتي من حصل منهم على جوائز عالمية، ولكن الإيمان والتدين من أقوي العوامل تأثيرا علي صحة الإنسان النفسية وسعادته الداخلية بالإضافة إلى عامل الصداقة والعلاقات العائلية والاجتماعية السوية.

وأشار (د.عبد الهادي مصباح) أنه من خلال العديد من الدراسات التي تبحث في كيفية بعث جرعة منشطة من السعادة في نفس الإنسان ثبت أن أهمها اعترافه بالجميل وبالفضل لمن يدين لهم بذلك والاستمتاع بنعمة العطاء سواء بالمشاعر أو المال أو العلم وأن زيارة واحدة لملجأ الأيتام أو لدور المسنين أو لصديقه في احتياج للزيارة أو مريضة يمكن أن تحميك من الاكتئاب لمدة ثلاثة أشهر، وتدخل علي نفسك السعادة والسرور وبالطبع وقبل كل هذا إرضاء الوالدين وصلة الرحم فالعطاء يجعل لوجودك معني بالنسبة للآخرين.

### أرفض التعاسة

كما طرح (د. فرانسوا ليلورد) حلولاً خلال كتابه «رحلة هيكتور» لخصها في خطوتين:

أشار (د. ليلورد) إلى أن أول خطوة في طريقنا للرضا هي اللجوء إلى الأسلوب الذي يستخدمونه مع المدمنين عندما يبدءون في سحب المخدر من جسمه، فعلينا أن نسحب من داخل رؤوسنا كل الأفكار والقيم التي لا تلائمنا ولا حتى تنفعنا.. بل تجرحنا وتحول حياتنا إلى عذاب، وقد

تكون هي ذات المبادئ التي قد تكون مقبولة من أعداد هائلة من البشر، وسببا مباشرا لراحة بالهم، ولكنها ببساطة «تشفيني أنا».

أما الخطوة الثانية هي أن ندرك فعلا كل أسباب تعاستنا حتى لو كانت عجيبة بالنسبة لأنفسنا، أو تافهة بالنسبة للآخرين، ولا نحاول أن نضحك على أنفسنا، أهم طريق للسعادة، أن نتعلم حتما من تجاربنا، أو علي الأقل من تجارب الآخرين، حتى يكون ألمنا الخاص أقل إيلاما، أو نحصل علي قدر من الشعور بالراحة، فأولًا لابد أن نعلم قيمة أنفسنا، وأن نكون رحماء معها، وكرماء في تقويمنا لأنفسنا كما نحن دائما مع الآخرين.



40 نصيحة سريعة للسعادة والراحة النفسية

- - -



- خصصي من وقتكِ من 10 إلى 30 دقيقة للمشي بإبتسامة على وجهكِ.

-اجلسي صامته لمدة 10 دقائق يوميًا.

- خصصي لنومكِ 10 دقائق.

-عيشي حياتكِ بثلاث أشياء ( الطاقة + الحماس + العاطفة).

-إلعبي ألعاب مسلية يوميًا.

- اقرأي كتب أكثر في شتى المجالات.

- خصصي وقتًا للغذاء الروحي.

- أقضي بعض الوقت مع أشخاص أعمارهم تتجاوز الـ70 عام وآخرين أعمارهم أقل من 6 أعوام.

- احلمي خلال يقظتكِ.

- أكثري من تناول الأغذية الطبيعية وأقتصدي من الأغذية المعلبة.

- اشربي كميات كبيرة من الماء.

- حاولي أن تجعلي من حولك يبتسمون.

- لا تضيعي وقتكِ الثمين في الثرثره.

-انسي المواضيع ولا تذكّري شريككِ بأخطاء قد مضت لأنها سوف تسئ للحظات الحالية.

-لا تجعلي الأفكار السلبية تسيطر عليكِ بل وفري طاقتكِ للأمور الإيجابية.

- اعلمي بأن الحياة مدرسة وأنكِ طالبة بمدرسة الحياة والمشاكل عبارة عن مسائل رياضية يمكن حلها.

- تمتعي بما تأكلين.

- إبتسمي واضحكي كثيرًا.

-الحياة قصيرة جدًا فلا تضيعيها في كره الآخرين.

- لا تأخذي جميع الأمور بجدية كوني سلسة وعقلانية.

- ليس من الضروري الفوز بجميع المناقشات والمجادلات حاولي التوقف عن الخطأ وعدم التمادي فيه.

- انسي الماضي بكل سلبياته حتى لا يفسد مستقبلكِ.

-لا تقارني حياتكِ بغيركِ ولا شريك حياتكِ بالآخرين.

-أنتِ فقط المسئولة عن سعادتكِ.

-سامحي الجميع بدون إستثناء.

-لا علاقة لكِ بما يعتقده الآخرون.

-أحسني الظن بالله.

-مهما كانت الأحوال كوني على ثقة بأنها ستتغير للأفضل.

-عملكِ لن يعتني بكِ في وقت مرضكِ بل عائلتكِ وأصدقائكِ لذا إعتني بهم أيضًا ووفري لهم الوقت.

-تخلصي من جميع الأشياء التي ليس لها متعة أو منفعة أو جمال.

-الحسد هو مضيعة للوقت (أنت تملكين جميع إحتياجاتكِ).

-كوني على يقين أن الأفضل قادم.

- مهما كان شعوركِ لا تضعفي بل إستيقظي وإنطلقي.
- كوني على إتصال دائمًا بوالديكِ وبعائلتكِ.
- كوني متفائلة دائمًا وسعيدة.
- إعطي كل يوم شيئًا مميزًا وجيدًا للآخرين.
- إحفظي حدودكِ مع الآخرين.
- لا تحزني أبدًا على ما فاتكِ بل إبدأي من الآن صفحة جديدة.



# الطريق السليم للحصول على السعادة النفسية

- - -

الطريق السليم للحصول على السعادة النفسية إليكي بعض النصائح التي تساعدك على الحصول على السعادة النفسية وفي وقت قصير جدًا إن شاء الله. يجب عليكي إتباع نصائح المختصين النفسيين التي تساعدك على تحسين مزاجك وستعمل على تعديل طاقتك النفسية دون أن تقومي بتدوين النصائح في الكراسة الخاصة بكي.

يجب أن تحاولي أن تزيدي من الأنشطة والحركات التي تقومي بها يجب عليكي تعزيز طاقتك مثلا إن كنتي تودين التكلم مع أحد في التليفون عليكي القيام بها وإن كنتي تمارسين رياضة المشي وإذا كان في المنزل مصعد فيفضل أن تصعدي السلم على رجليكي بدلا من إستعمال المصاعد.

حاولي الخروج لوقت قصير كل مساء من المنزل للتنزه والمشي لأن رياضة المشي تحفز الدماغ كما أنه يفضل ممارسة رياضة المشي صباحا لأن أشعة الشمس في الصباح تكون مفيدة جدا للصحة والمزاج. حاولي أن تكون علاقتك بالناس علاقة متينة فهي سر من أسرار النجاح بالنسبة للناس المقربين والأصدقاء حاولي أن تكون دائما جيدة وحاولي دائما تذكرهم بشكل مستمر حتى ولو كان من خلال رسالة عبر الهاتف فقط فهذا الأمر سيجعلك تشعري بالراحة النفسية والرضا عن حياتك. لاتحاولي أن تقومي بأعمال ثقيلة حتى لا ترهقي نفسك ويجب عليكي التخلص منها قبل فوات الموعد المطلوب يجب عليكي أن تحلي كل

المشكلات الخاصة بكي في مراحلها الأولى ولا تحاولي تجاهلها حتى لا تكبر. يجب عليكي أن تقضي وقت جميل مع ناس قريبين إلى قلبك.

حاولي أن تجعلي في بيتك مكان للراحة والإستجمام. حاولي أن تكوني متسامحة وأن تقومي بعمل يجعلك راضية عن حياتك وحاولي دائما الصلح بين الأصدقاء المتخاصمين يجب عليكي التبرع بالدم كل 3 شهور فهذا من شأنه أن ينقذ حياة شخص على فراش الموت ويجب عليكي أن تهتمي بصلة الرحم بشكل مستمر.



# أسرار السعادة الزوجية

---



**أولا**: السعادة الزوجية قائمة على عدة جذور؛ صحية ونفسية وفكرية واجتماعية وليست قائمة فقط على اللذة الجنسية فيجب الاهتمام بصحة الزوج والزوجة. واهتمام الزوجة بالطعام والشراب والبيت الصحي المنظم النظيف.

**ثانيا**: الاحترام المتبادل والثقة المتبادلة والحوار المتبادل من أسس السعادة لزوجية لأن إساءة العشرة والأنانية والشكوك والغيرة والغرور والديكتاتورية من أكثر عوامل هدم السعادة الزوجية.

**ثالثا**: يجب تعلم فن الشجار الزوجي الذي يجب أن يكون داخل حجرة النوم بعيدا عن الجيران والأهل ويمون الحوار قصيرا ومثمرا ومعرفة تصفية العلاقات والقضاء على الأحقاد وتلاشي رواسب العداوة.

**رابعا**: على الزوجة أن تحاذر من الاعتراف لزوجها بماضيها العاطفي أو علاقاتها السابقة حتى لو كانت مجرد علاقة رومانسية أو خيالية أو هاتفية لأن هذا كفيل لزرع بذور الشك والكراهية وعدم الثقة.

**خامسا**: يجب تعلم التسامح والإغضاء عن الأخطاء فالزوجة ليست ملاكا 100٪ وليست ممثلة إثارة طوال 24 ساعة وليست خادمة مطيعة 100٪ لكنها إنسانة تشعر بالتعب والملل والإرهاق وبحاجة للراحة.

**سادسا**: يجب تعود على الصراحة التامة وعدم إخفاء أي أسرار بين الزوجين.

**سابعا**: يجب على الزوجة تعويد زوجها على الادخار والإنفاق قدر الحاجة ولا تضطره للإستدان لكي تشتري كل يوم أحدث الأزياء وكل

شهر عشاء في أعلى الفنادق وكل عام السفر لأجمل الشواطئ.

**ثامنا**: يجب على الزوجة تعويد زوجها على الادخار والإنفاق قدر الحاجة ولا تضطره للإستدان لكي تشتري كل يوم أحدث الأزياء وكل شهر عشاء في أعلى الفنادق وكل عام السفر لأجمل الشواطئ.

الطلاق ممنوع والتهديد بالطلاق ممنوع والنكد ممنوع لا تحرم زوجتك من زيارة أهلها ولا تحرم أولادك رعاية الأم وحبها وحنانها ولا نحرهم وجودك بحجة أعمالك المستمرة.

**تاسعا**: يجب تعلم فنون الترفيه والتسلية البريئة وعدم الإفراط في الاختلاط بالغرباء وعدم ذكر مساوئ الزوج للصديقات أو للأهل وعدم الاستماع للنصائح من الجاهلات.

إحدى الزوجات تم طلاقها بسبب تدخل أهلها الدائم في الشجار الزوجي مما زاد من حدة الخلافات.

**عاشرا**: الزواج ليس منفعة أو تجارة أو متعة جنسية مستمرة ولكن مشاركة ومسؤولية مشتركة وعن ما يحول الزواج لمنفعة أو صفقة يفقد رومانسيته وأهدافه الإنسانية والمودة والرحمة والسكن النفسي.

يجب الحذر من عداوة الأقارب فالأقارب عقارب لا تخلو قلبهم من الحقد والحسد والغيرة وكم من بيوت هدمها سوء الظنون وتناقل الكذب والحسد من الأقارب.. وتدخل الحموات في أمور الزواج يفسد العلاقة.

ضرورة مراعاة ظروف الطرفين لبعضهما البعض وعدم المغامرة بالزواج السريع. يجب أن يتوفر شرط التكافؤ في المستوى الثقافي

والاجتماعي؛ والعلاقة الزوجية.. علاقة ليست مثالية ٪100 ورومانسية ٪100 أو عقلانية ٪100 لكنها مزيج من الواقعية والمثالية والعاطفية والعقلانية والمادة والروحانية والمتعة النفسية والجنسية.

وعلاقة الحب بين الزوجان يحكمها القلب ومشاعر والعقل والمنطق. الحب عاطفة حسية روحية يحلق بها المحبوبان فوق السحاب مع أحلام وردية جميلة ولكن الحب قبل الزواج شرطا للسعادة بعد الزواج.

قد تنطفئ شعلة الحب بالشجار أو الملل أو الخلافات المستمرة والنكد والنقار من الزوجة بسبب تدخلات الحموات ولكن العكس صحيح زواج العقل والمنطق القائم على التكافؤ في كل شيء التكافؤ العمري والثقافي والإجتماعي والصحة الجسدية هو من شروط السعادة الزوجية.

يجب من الفحوص الطبية الكاملة قبل الزواج للتأكد من الخلو من الأمراض والتحقق من الخلو من العاهات الخفية والأمراض النفسية والعلل العقلية والعادات الإدمانية السيئة والأمراض التناسلية وليكن كل لقاء زوجي كأول لقاء بأول ليلة؛ لقاء مفعما بالأشواق واللهفة



# كيف تزرع التفاؤل بحياتك؟

- - -



التفاؤل من الصفات الرئيسية لأي شخصية ناجحة فالتفاؤل يزرع الأمل ويعمق الثقة بالنفس ويحفز على النشاط والعمل

وهذه كلها عناصر لا غنى عنها لتحقيق النجاح ويعتبر التفاؤل تعبيرًاصادقا عن الرؤية الإيجابية للحياة فالمتفائل ينظر للحياة بأمل وإيجابية للحاضر والمستقبل وأيضا للماضي حيث الدروس والعبر ورغم كل التحديات والمصاعب التي يواجهها الإنسان في الحياة فإنه لابد وأن ينتصر الأمل على اليأس والتفاؤل على التشاؤم والرجاء على القنوط تمامًا كانتصار الشمس على الظلام.

إذا سمـاؤك يومًا تـحـجبت بالغـيوم

أغمض جفونك تبصر خلف الغيوم نجوم

والأرض حولك إذا ما توشحت بالثلوج

أغمض جفونك تبصر تحت الثلوج مروج

إننا بحاجة إلى أن نربي الأمة على التفاؤل الإيجابي الذي يساهم في تجاوز المرحلة التي تمرّ بها اليوم، مما يشدّ من عضدها

ويثبّت أقدامها في مواجهة أشرس الأعداء وأقوى الخصوم؛ ليتحقق لها النصر بإذن الله والتفاؤل الإيجابي هو التفاؤل الفعّال المقرون بالعمل المتعدي حدود الأماني والأحلام والتفاؤل الإيجابي هو المتمشّي مع السنن الكونية أما الخوارق والكرامات فليست لنا ولا يطالب المسلم بالاعتماد

عليها أو الركون إليها وإنما نحن مطالبون بالأخذ بالأسباب وفق المنهج الرباني والتفاؤل الإيجابي هو التفاؤل الواقعي الذي يتّخذ من الحاضر دليلًا على المستقبل دون إفراط أو تفريط أو غلوّ أو جفاء والتفاؤل الإيجابي هو المبنيّ على الثقة بالله والإيمان بتحقق موعوده متى ما توافرت الأسباب وزالت الموانع

﴿لَوْ يَشَاء اللهُ لانتَصَرَ مِنْهُمْ وَلَكِن لِّيَبْلُوَ بَعْضَكُم بِبَعْضٍ﴾[محمد:4]

إذا امتلأ القلب بالإيمان تحقّق الاطمئنان

وانشرح الصدر وهدأت النفس وترقّى الإنسان في مدارج اليقين

## أفضل مواضيع التنمية البشرية

هناك أناس يزرعون روح التفاؤل والأمل في قلبك تتحدث معهم وتنسى همومك فتشعر بالتفاؤل هذه الوجوه الطيبة النقية هي من أغلى الكنوز في حياتك تتحدث معهم فيمضي الوقت وتتمنى أن توقف عقارب الزمن حتى لا ينتهي لأن الوقت معهم يمضي سريعا فلا تشعر به لأنك في قمة الراحة النفسية والسعادة والتفاؤل تتحدث معهم أحيانا وهموم كالجبال تجثم على صدرك ولمجرد

الحديث معهم تصغر وتصغر حتى تنجلي وتكون لا شيء لأنهم يمدونك بجرعات من الحب والحنو مما يجعلك ترضى بواقعك وتهون عليك أحزان الحياة إنهم يذكرونك بالله ويعرضون عليك من المواقف ما ينسيك همومك سبحان الله.

هؤلاء الناس حتى لو لم تراهم تستمع إلى أحاديثهم فقط فتشعر بروعة التفاؤل تنعش قلبك أحيانا مجرد وجودهم في حياتك يشعرك بالاطمئنان فهم يتميزون بصدق القلب وصفاء النية قد تشغلك الحياة وتتفرق بكم السبل وتبتعد عنهم لا طوعا ولكن رغما عنك إلا أنك أبدا لا تنساهم تشع الذاكرة دوما بأسمائهم فتضيء في مناحي نفسك بواعث الراحة النفسية والارتياح وتشعر بقوة رغبتك للعودة إلى هذه الأسماء التي أضاءت قلبك وعشت معهم الأخوة الصادقة القائمة على المحبة في الله هؤلاء أناس إن لم تجدهم فحاول أن تبحث عنهم حتى يعينوك على تخطي شوك الحياة ويساعدوك بعد الله على أن تحيل الشوك وردا إنهم أناس إذا احتبست دمعة في عينيك ذرفتها أعينهم لتغسل هموم قلبك وتشعر بعدها براحة نفسية في أعماقك اللهم لا تحرمنا صدق أخوته

## أفضل مواضيع التنمية البشرية

تحدث رسول الإسلام محمد ﷺ عن التفاؤل فقال: «تفاءلوا بالخير تجدوه». وما أروعها من كلمة وما أعظمها من عبارة

إنها كلمة تلخص نتائج التفاؤل فالمتفائل بالخير لا بد وأن يجده في نهاية الطريق لأن التفاؤل يدفع بالإنسان نحو العطاء نحو التقدم نحو النجاح إن التفاؤل يعني الأمل الإيجابية الإتزان التعقل يعني كل ما في قائمة الخير من ألفاظ تنطق بمفهوم التفاؤل

والتفاؤل لكي يصل بك إلى شاطئ السعادة والنجاح لابد وأن

يقترن بالجدية وبالعمل الدؤوب وبمزيد من السعي والفعالية وإلا إذا كان التفاؤل مجرد أمنيات وأحلام بدون أي عمل فلابد وأن تكون النتيجة محزنة وللأسف

إنني أقول لك وبكل إخلاص : تفاءل فرغم وجود الشر هناك الخير تفاؤل فرغم وجود المشاكل هناك الحل

تفاءل فرغم وجود الفشل هناك النجاح تفاؤل فرغم قسوة الواقع هناك زهرة أمل

### أفضل مواضيع التنمية البشرية

كيف تزرع التفاؤل بحياتك؟

1- كرر عبارات التفاؤل والقدرة على الإنجاز

«أنا قادر على.. سأكون أفضل.. أستطيع الآن أن..».

2- إستفد من تجاربك وعد إلى نجاحك السابق إذا راودك الشك في النجاح أو حاصرك سياج الفشل

3- لا تتذمر من الظروف المحيطة بك بل حاول أن تستثمرها لصالحك

ليس المهم أن تقع في الحوادث المهم مايحدث لنا من وقوع هذه الحوادث

المهم أن نعرف كيف تؤثر فينا إيجابيًاوانعكاسها على حياتنا

4- إبتعد عن ترديد عبارات الكسل والتشاؤم

«أنا غير قادر.. لم أعد أتحمل.. أنا على غير ما يرام.. ليس لدي أمل في الحياة..».

5- سجل إنجازاتك ونجاحاتك في سجل حساباتك وعد إليه بين فترة وأخرى وخاصة عند الإحساس بالإحباط أو الفتور

6- إبتعد عن رثاء نفسك تغلب على مشاعر الألم، ولا تدع الآخرون يشفقون عليك، وفي أحد الأمثال القديمة كما تفكرون تكونون.



# طـــور التفاؤل لديك

- - -



تطوير الحيـــاة اليوميــة يستند إلى حـــد كبيـــر على اختيـــار شخصي، وعلــى حالات نفسية محـــددة. من بينها، التفاؤل الذي هو من دون شك، واحدٌ من أكثر السبل فعالية لتغيير وعيك نحو الشعور بالارتياح.

التفاؤل... لقد حاول كبار الفلاسفة من أرسطو إلى فولتير مقاربة معناه، ولكن أبسط هذه المقاربات هي التي صاغتها كارمن سيلفيا ملكة رومانية في القرن التسع عشر بالقول: «التفاؤل هو رؤية الحياة من خلال شعاع الشمس».

وإذا كانت تقلبات الحياة تجعل تبَـــني هذا المفهوم الفلسفي صعبا في الغالب، فالتفاؤل، مع ذلك، يبدو حائزا على الفضائل التي تذهب إلى أبعد من مجرد رؤية الجانب المشرق من الأشياء.

فالتفاؤل يمكن أن يكـــون مصـــدرا للتحفيز الذاتي.

إن هذه الفلسفة تهدف لأن تجعل من التفاؤل عنصرا أصيلا في حياتك اليومية بشكل دائم. نقترح عليكم اليوم إذن، 3 نصائح من شأنها أن تجعلكم ترون النصف المملوء من الكأس، عندما يرى الآخرون الجزء الفارغ.

**1 .التفاؤل من خلال إعادة النظر الإيجابية**

إذا كان التفاؤل لا يمنع من مواجهة المواقف الصعبة، فإنه أيضا يسمح بالحـــد من تـــأثيرهـــا السلبـــي على نفسيتـــك.

إن الارتقاء بنفسك يقوم على قدرتك على طرح الأسئلة الإيجابية، من أجـــل تجاوز المـــحن والخروج خروجا مشرفا من أي موقف.

وهكذا، في المواقف الحرجة، لا تتجه إلى رثاء مصيرك، أو التفكير فيها - أي في هذه المواقف- بسلبية، بل يتعين أن تنشغل بما يكمن أن يجلبه هذا الموقف أو ذاك من إيجابيات لحياتك.

ألا يمكن أن يزودك ذلك بالأسلحة الكفيلة بجعلك تواجه المستقبل بجدارة؟ ألا يمكن أن تمنحك مثل هذه المواقف الحرجة فرصة تعزيز قابليتك للتكيف مع مختلف المواقف؟

في الواقع أي حدث يمر بك، تنتج عنه عدة تبعات، أنت مطالَب بتحديد أثرها على شخصيتك.

حتى في المواقف الأكثر صعوبة التي قد تعرض عليك، كوفاة شخص عزيز عليك، من شأنها أن تدفعك باتجاه التفكير في حياتك الخاصة، وتكون سببا في جعلك تطور حياتك، سواء أكان ذلك بتأثيرها النفسي أو العقلي أو الأخلاقي.

في هذا الإطار أود أن أشارككم قصة عايشتها بحيث كان قد عاشها أحد أقرب أصدقائي.

إنه حدث وفاة والده في حادثة سير...

لقد كانت علاقته قوية بوالده الستيني الذي لم تكن تفصله عن التقاعد إلا شهور قليلة... كان موظفا بسيطا، لكنه كان قوي الشخصية، وكان يأمل كثيرا في أن يرى ابنه (صديقي نبيل) ناجحا في حياته وأن ينجح في دراسته للصيدلة...

ولكن هيهات، فقد كان للقدر كلمة أخرى... توفي الوالد بينما نبيل بروسيا يتابع دراسته في سنته الأخيرة... كان موقفا صعبا للغاية، ومع

ذلك، فقد نجح نبيل في تجاوزه، بتبنـــي ميزات شخصية والده...

ماذا لو كان بإمكان والدي أن يسدي لي نصيحة وأنا في هذا الموقف؟ هكذا تساءل.

لا شك كان سيقول لي لا تعد إلى بلدك حتى تنهي دراستك، لتساعد ما تبقى من أسرتك الصغيرة وتكون قد حققت أمنيتي. وهذا بالضبط ما صنعه نبيل.

لقد جعل من وفاة والده عاملا تحفيزيا، جعله يشعر بالالتزام أكثر تجاه نفسه، وتجاه أمنية والده... يحكي لي نبيل بأنه أصبح يشعر بمسؤولية أكبر تجاه والده المتوفى وكأنه سيلتقيه ولو بعد حين، وسيخبره أنه حقق أمنيته...

رحل والد نبيل ولكن ترك له الكثير من الأمل والإحساس بالمسؤولية والتحفيز من أجل الإنجاز.

**2. التفاؤل في الاتصال مع العالم الخارجي**

قدرتك على النظر إلى الأشياء من جانبها المشرق، يتوقف على مدى تأثير البيئـــــة المحيطة بـــك.

كونك مثلا محـــاط فقط بالأشخاص الذين يلتحفون السواد دائما، فذلك سيجعل من الصعب عليك تطوير نظرتك المشرقة للأشياء.

التفاؤل إذن، هو كالتحمس أو السرور كالعدوى تنتقل من شخص لآخر

هدفك إذن هو أن تقضي أكبر وقـــت ممكـــن رفقة الأشخاص الذين يبدو أنهم لا يقعون تحت تأثيـــر الضغوط، أو تحت تأثير مشاكلهم الشخصية.

لا يعني هذا أنك غير مطالب بمساعدة مثل هؤلاء الأشخاص من وقت لآخر، ولكن تذكر أن السلبية المحبطة، دائما تنتهي بالتغيير السلبي لنمط تفكيرك.

قم بتجديد حياتك مع أحبائك، أصدقائك أو شريك حياتك لتكون قادرا على البوح لهم بالهواجس الخاصة بك، بأخطائك أو مشاكلك.

تذكر أن الأشخاص الذين يحبونك، دائما يميلون إلى الرفع من معنوياتك، وإلى دفعك إلى استخلاص ما هو إيجابي من كل موقف.

كما أن الحوار هو سلاحك الأفضل، من أجل تغير تصوراتك، وبناء تصورات بناءة، من شأنها أن تحسن تصورك لذاتك.

إذا لم يكن بمقدورك أن ترافق الأشخاص الأكثر أهمية لديك، بإمكانك أن تبحث عن «وقت يومي للتفاؤل»، بزيارة مدونات من شأنها مساعدتك على التفكير في أوضاعك، أو بمشاهدة التلفاز... بحيث من شأن ذلك أن يجعلك قادرا على تطويق أي فكرة سوداوية قد تقتحم تفكيرك.

ليس لدك أية قيود خاصة، فيما يتعلق بالمصادر الخارجية التي تلهمك: أنت حر في أن تجول بعقلك أينما تريد، انطلاقا من اللحظة التي يشحن فيها عقلك بالصور التي تسمح لك بتطوير حالة وعيك، ومنه بالاتجاه نحو التفاؤل.

**3. التفاؤل من أول وهلة نستيقظ فيها**

طبيعة حالتك الشعورية عندما تستيقظ صباحا، هي ما سيحدد الطريقة التي ستمر بها بقية يومك.

إذن لماذا لا نبـــدأ هذه اللحظة بأحســـن الطرق؟

فمنذ اللحظة التي تتناول فيها وجبة فطورك، ركـــز فقــط على الأفكـــار الإيــجابية...

حدث نفسك بأنك ستقضي في هــذا اليـــوم وقتــا رائعـــا، أنك ستلتقي أناسا جددا، ستقبل على تحديات جديدة، ومصادر جديدة للارتياح الذاتي.

إذا بدا لـــك أن حالة وعيك لا تتحسن مع هذا التمرين التحفيزي البسيط، حينها يمكنك التفكير في تمرينات مادية، كحصة تمدد، أو رياضة كمال الأجسام، أو حصة ركض... وذلك ما سيمكنك من التغلب على حالة الإجهاد والبدء بانطلاقة جديدة، بتكون الانطباع لديك بأنك قد حققت شيئا ملموسا قبل أن تتجه إلى عملك حتى.

التفاؤل هو حالة نفسية ليس من الصعب تحصيلها. لكن في المقابل، تطوير هذا التفاؤل والإبقاء عليه يتطلب منك بذل المزيد من الجهد.

سعيك إلى تحقيق السعادة يمر من هذا النوع من التفكير اليومي، وهذا من أجل أن نقول لك أن مشاكلك ليست بعيدة عن الحل، كما أنها قد تفيدك في بناء شخصية مشرقة ومزدهرة.



# الفهرس

